

СТРАНА



СОВЕТОВ

Кэролин Хамфриз

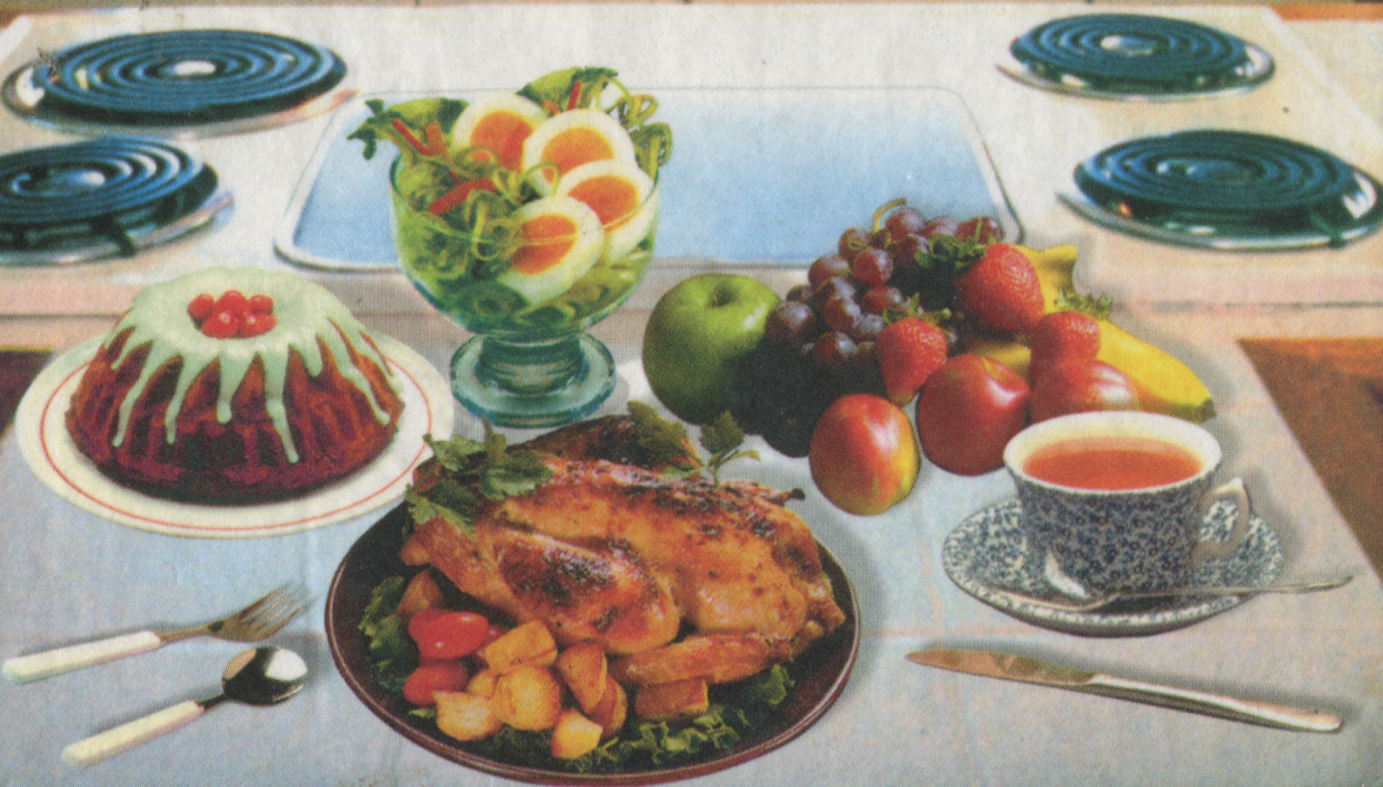


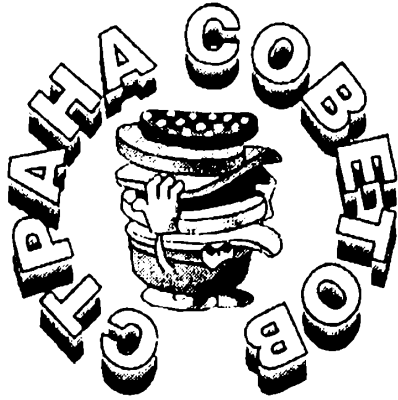
1000



РЕЦЕПТОВ

НА СКОРУЮ РУКУ





Кэролин Хамфриз

1000 РЕЦЕПТОВ НА СКОРУЮ РУКУ

Второе издание

МОСКВА

АЙРИС  ПРЕСС

2002

ББК 36.99
X18

Original edition published by W. Foulsham and Co. Ltd.,
represented by The Cathy Miller Foreign Rights Agency, London.

Издание осуществлено при содействии
Агентства Александра Корженевского.

Серийное оформление *А. Драгового.*

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Хамфриз Кэролин
X18 1000 рецептов на скорую руку / Пер. с англ.
Н. Г. Сухой. — 2-е изд. — М.: Айрис-пресс, 2002. —
608 с.: ил. — (Страна советов).

ISBN 5-8112-0193-1 (Рус.)
ISBN 0-572-02330-8 (Англ.)

В книге собраны рецепты европейской и азиатской
кухни, отличающиеся быстротой приготовления. Пос-
ледний факт особенно важен, если учесть постоянную
нехватку времени у современных хозяек.

Буквально за полчаса с помощью этой книги вы
сможете приготовить замечательный обед для семьи или
ужин для веселой компании.

ББК 36.99

ISBN 5-8112-0193-1 (Рус.)
ISBN 0-572-02330-8 (Англ.)

© Strathearn Publishing Ltd., 1997
© Издание на русском языке,
оформление, Айрис-пресс,
2000, 2002



Предисловие

Давно установлено, что пользу приносит только та еда, которая доставляет удовольствие в процессе употребления. К этому надо всячески стремиться, несмотря на нашу вечную занятость.

Эта книга составлена таким образом, чтобы помочь вам быстро и без особых хлопот приготовить любое блюдо. И все, что бы вы ни приготовили, будет великолепно выглядеть и иметь необычный вкус.

Можно заглянуть в эту книгу, чтобы приготовить блюда на каждый день или быстро перекусить, а может быть, устроить целое пиршество, стильную вечеринку. Кроме того, здесь вы найдете самые лучшие и простые рецепты приготовления печенья, пирожных, хлеба, из когда-либо предложенных в подобных изданиях.

В конце книги помещен словарь, в котором вы найдете необходимые пояснения относительно тех продуктов, которые пока еще редки в употреблении у нас в стране. В ряде случаев таким продуктам (сырам, соусам и др.) предлагается замена из известных отечественных продуктов.

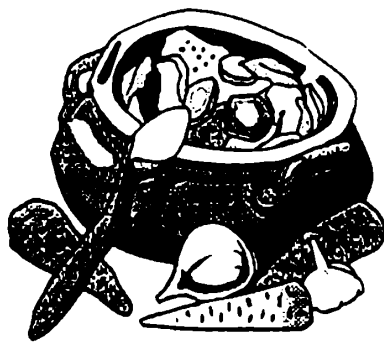
Примечания к рецептам

- В рецептах представлены метрические меры веса и объема, а также бытовые, причем

1 чайная ложка = 5 мл,
1 столовая ложка = 15 мл,
1 стакан = 200 мл.

- Если нет особых указаний, используются яйца среднего размера.
- Время приготовления всех блюд указано приблизительно.
- По необходимости все мойте и режьте непосредственно перед приготовлением.
- Если не указано, что следует использовать сушеную зелень, то по возможности используйте свежую.
- Можно брать вместо свежей зелени сушеную, но в меньшем количестве (на половину), чтобы блюдо не получилось слишком острым.
- Всегда разогревайте духовку, готовьте на средней полке, если не указано особо.





Супы

Суп хорошо подать перед менее плотным вторым блюдом. Хотя суп сам по себе является вкусной легкой пищей, особенно если подать его с гренками, а после съесть что-нибудь с сыром или свежие фрукты.

Изысканный луковый суп

6 ПОРЦИЙ

*1 кг лука, порезанного тонкими кружочками,
3 ст. ложки сливочного масла,
300 мл горячего говяжьего бульона, гренки.*

Лук аккуратно обжарить в масле, накрыв крышкой, в течение 15 минут до мягкости. Затем снять крышку, увеличить огонь и дать луку сильно подрумяниться, периодически помешивая, чтобы не пригорел. Делать это нужно в течение 30 минут. Возможно, кому-то покажется, что это слишком долго, но чем сильнее поджарится лук, тем вкуснее получится суп. Потом влить бульон, довести до кипения и варить 20 минут на слабом огне. Подать с гренками.

Суп картофельный с луком-пореем

4 ПОРЦИИ

225 г картофеля (кубиками), лук-порей (3 шт.), мелко порезанный, 2 ст. ложки сливочного масла, 600 мл куриного или овощного бульона, соль и свежемолотый черный перец, немного жирных сливок или йогурт (без сахара и фруктов), тертая апельсиновая цедра.

Лук обжарить в масле в течение 5 минут. Добавить картофель, бульон и специи, довести до кипения и варить на слабом огне под крышкой 20 минут. Немного остудить. С помощью миксера или кухонного комбайна взбить в пюре без комочков. Снова подогреть, выложить в глубокие тарелки. Подавать со сливками или йогуртом, посыпав цедрой.

Томатный суп с базиликом и кабачками

4 ПОРЦИИ

350 г кабачков (цуккини), потертых на крупной терке, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 порубленная луковица, один мелко порубленный зубчик чеснока, 600 мл овощного бульона, 400 г (1 большая банка) резаных помидор, 1 ст. ложка томат-пюре, 2 ст. ложки резаного базилика, соль и свежемолотый черный перец, 60 мл жирных сливок, несколько листков базилика.

Растопить масло в большой кастрюле. Обжарить в нем лук до мягкости. Добавить кабачки, чеснок и го-

товить 3—4 минуты. Влить бульон, выложить помидоры вместе с соком и томат-пюре. Довести до кипения. Варить под крышкой на слабом огне 15 минут. Добавить резаный базилик, соль и перец. Суп подавать в глубоких тарелках, положив сливки и несколько листиков базилика.

Суп с яйцом и крессом водяным

6 ПОРЦИЙ

1 аккуратно порубленная луковица, 2 ст. ложки оливкового масла, 350 г водяного кресса, 1 ст. ложка муки, 1 л куриного бульона, соль и свежемолотый черный перец, 4 ст. ложки жирных сливок, 2 яйца вкрутую.*

Лук обжарить в масле в кастрюле в течение 2 минут до мягкости. Крупно порезать кресс водяной, оставив несколько веточек. Добавить его в лук и готовить еще 2 минуты. Всыпать, помешивая, муку, затем постепенно влить бульон, постоянно мешая, приправить и варить на слабом огне 30 минут. С помощью комбайна взбить суп в пюре, должна получиться однородная, но все же пестрая масса. Добавить сливки и аккуратно подогреть. Перед подачей на стол покрошить яйцо и украсить маленькими веточками кресса водяного.

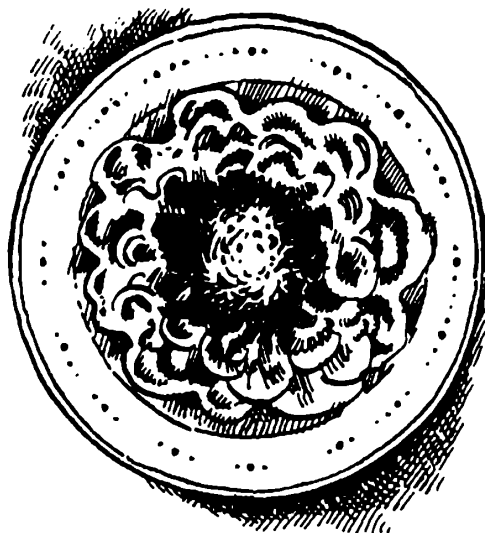


Суп томатный с морковью

4 ПОРЦИИ

400 г (1 большая банка) консервированных резаных помидор, 2 большие тертые морковки, 1 небольшая, аккуратно порезанная луковица, 300 мл куриного или овощного бульона, 1 ч. ложка сушеного орегана, тертый мускатный орех, соль, лавровый лист, 1 ч. ложка сахарного песка, 1 ч. ложка порубленной петрушки.

Положить все ингредиенты в кастрюлю, кроме петрушки, довести до кипения, постоянно помешивая. Накрыть крышкой и варить на слабом огне 30 минут. Вытащить лавровый лист. Украсить петрушкой и подавать.



Суп-пюре с тунцом и кукурузой

4 ПОРЦИИ

Небольшая, аккуратно порезанная луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка молотого карри, 1 ч. ложка*

куркумы, 1 ч. ложка красного перца, 1/4 стакана муки, 450 мл куриного бульона, 450 мл молока, 1/2 лимона, 350 г (1 большая банка) кукурузы без жидкости, 155 г (1 маленькая банка) тунца без жидкости, порубленная петрушка.*

Лук обжарить в масле до мягкости. Добавить, помешивая, карри, куркуму, красный перец и муку. Готовить 1 минуту, все время помешивая. Постепенно влить, мешая, бульон, довести до кипения, продолжая помешивать. Добавить молоко, лимон и кукурузу. Положить тунец. Варить на слабом огне 5 минут. Подавать, посыпав петрушкой.

Суп-пюре с тунцом, креветками и кукурузой

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте, но вместо одной банки тунца взять 100 г консервированного тунца и 100 г (1 стакан) очищенных креветок.

Суп с морковью и кориандром

4 ПОРЦИИ

1 небольшая, аккуратно порезанная луковица, измельченный зубчик чеснока, 450 г порубленной моркови, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка измельченных семян кориандра, 1 ч. ложка молотого кориандра, 900 мл овощного бульона, 50 г (1/3 стакана) порезанного светлого изюма, соль и свежемолотый черный перец, 4 ч. ложки жирных сливок, 1 ст. ложка порубленных листьев кориандра.

Лук, чеснок, морковь обжарить в масле в большой кастрюле в течение 10 минут. Добавить, помешивая, измельченные семена и молотый кориандр, готовить 1 минуту. Влить бульон. Накрыть крышкой и варить на слабом огне 15 минут, пока морковь не станет мягкой. Суп немного остудить. Измельчить, выложить обратно в кастрюлю, добавить изюм, соль, перец и аккуратно разогреть. Подавать со сливками, посыпав рубленым кориандром.

Острый морковный суп

4 ПОРЦИИ

Тертая цедра одного апельсина, 1 аккуратно порубленная луковица, 450 г порезанной моркови, 5 мг очищенного и измельченного свежего имбирного корня, палочка корицы (5 см), 750 мл куриного бульона, 200 мл свежего апельсинового сока, соль и свежемолотый черный перец, 4 ст. ложки йогурта (без сахара и фруктов), яичный желток, цедра апельсина, нарезанная тонкими полосками.

Поместить все ингредиенты в кастрюлю, за исключением йогурта, яичного желтка и полосок цедры. Довести до кипения, варить на слабом огне 25 минут. Немного остудить, вытащить палочку корицы и перемешать до однородной массы в шейкере или комбайне. Выложить в чистую кастрюлю. Взбить йогурт с желтком, добавить немного супа и перемешать. Затем выложить в кастрюлю. Тщательно прогреть, но не доводить до кипения. Подавать горячим, посыпав полосками цедры.

Сливочный суп из цветной капусты

4 ПОРЦИИ

*1 луковица, порезанная кубиками,
50 г сливочного масла,
750 мл горячего куриного бульона,
350 г соцветий цветной капусты,
2 ст. ложки муки,
соль и свежемолотый черный перец,
2 ст. ложки нежирных сливок,
порубленная петрушка.*

В кастрюле обжарить в масле лук в течение 2 минут, чтобы стал мягким, но не подрумянился. Влить, помешивая, бульон, добавить цветную капусту, накрыть крышкой и варить на слабом огне 10 минут, пока капуста не станет мягкой. Взбить миксером в пюре, выложить в кастрюлю. Размешать муку в небольшом количестве воды до однородного состояния, добавить в пюре. Довести до кипения и варить на слабом огне 2 минуты, помешивая. Приправить по вкусу. Влить, помешивая, сливки и прогреть, но не кипятить. Подавать горячим, посыпав петрушкой.

Сливочный суп из брокколи и цветной капусты

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте, только взять пополам цветную капусту и капусту брокколи. Подавать, посыпав тертым сыром «Чеддер».

Борщ

6 ПОРЦИЙ

*2 палочки сельдерея, 2 морковки, 1 луковица,
350 г вареной красной свеклы, 900 мл говяжьего бульона,
1 ст. ложка винного уксуса, соль и свежемолотый черный
перец, сметана или йогурт (без сахара и фруктов).*

Потереть овощи, положить их в кастрюлю. Добавить бульон и уксус, довести до кипения, убавить огонь, накрыть крышкой и варить 20 минут, до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Приправить по вкусу. Разлить суп по тарелкам, заправить сметаной или йогуртом. Как вариант, перед подачей на стол можно остудить.



Прованская рыбная похлебка

7–8 ПОРЦИЙ

*4 ст. ложки оливкового масла, лук репчатый, аккуратно
порубленный (1 шт.), лук-порей (1 шт.), очищенный
и аккуратно нарезанный колечками, 2 измельченных зубчика*

чеснока, 350 г спелых помидор без кожицы, нарезанных кусочками, лавровый лист, 225 г картофеля, нарезанного кубиками, 1,5 л рыбного бульона, 1 ст. ложка томат-пюре, 750 г белой рыбы, очищенной и без костей, 1 ч. ложка сушеного базилика, 1/3 стакана маленьких черных оливок, разрезанных пополам и без косточек (дополнительно), соль и свежемолотый черный перец.

Разогреть масло в большой кастрюле, аккуратно обжарить лук-порей, репчатый лук и чеснок в течение 5 минут до мягкости. Добавить помидоры и готовить примерно 10 минут. Положить лавровый лист, картофель, томат-пюре, влить бульон. Накрыть крышкой и варить на слабом огне 15 минут до готовности картофеля. Разрезать рыбу на кусочки размером 4 см и добавить в суп вместе с базиликом и оливками. Готовить до тех пор, пока рыба не станет мягкой, приправить. Вытащить лавровый лист. Сразу же подавать на стол.

Легкий томатный суп

4 ПОРЦИИ

*1 луковица репчатого лука, аккуратно нарубленная,
2 ст. ложки оливкового масла,
500 мл помидор, протертых через сито,
сок и потертая крупно цедра одного апельсина,
сок половины лимона,
1 стакан воды,
соль и свежемолотый черный перец,
щепотка сахара.*

Лук обжарить в масле до мягкости, не подрумянивать. Добавить помидоры, апельсиновый и лимонный сок, воду. Варить на слабом огне 20 минут. Приправить по вкусу солью, перцем, сахаром и подавать, посыпав тертой цедрой апельсина.

Суп из огурцов с укропом, охлажденный

4 ПОРЦИИ

1 огурец, соль, 2 ч. ложки сушеного укропа, 2 ст. ложки винного уксуса, свежемолотый черный перец, 300 мл йогурта (без сахара и фруктов), 300 мл холодного молока.

Отрезать от огурца 4 тонких кружочка и оставить для украшения. То, что осталось, натереть на терке в тарелку. Посыпать солью, перемешать и оставить на 10 минут. Слегка отжать, убрать образовавшуюся жидкость. Добавить, помешивая, укроп, укус, немного перца, затем выложить йогурт. Если позволяет время, охладить. Непосредственно перед подачей на стол влить молоко, перемешать. Украсить кружочками огурцов.

Суп из пастернака с карри

6 ПОРЦИЙ

450 г пастернака, нарезанного кружочками, 1 порубленная луковица, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка карри*, 600 мл овощного бульона, 300 мл молока, соль и свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка порубленной петрушки.*

Положить пастернак, лук и масло (или маргарин) в кастрюлю. Слегка обжарить, помешивая, 3 минуты. Добавить карри и жарить еще 1 минуту. Влить, помешивая, бульон, довести до кипения, убавить огонь, накрыть крышкой и варить 15 минут, до тех пор, пока пастернак не станет мягким. Миксером или кухонным комбайном взбить все в пюре. Выложить обратно в кастрюлю. Влить, помешивая, молоко, приправить по вкусу, добавить петрушку. Прогреть. Затем подавать на стол.



Суп из батата с карри

6 ПОРЦИЙ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте, но вместо пастернака взять батат*, а петрушку заменить порезанным кориандром.

Сырный суп

4 ПОРЦИИ

1 большая картофелина, нарезанная кубиками, 1 большая порубленная луковица, 1 морковь, порезанная кусочками, 1 нарезанный корень сельдерея, 600 мл овощного или куриного бульона, 100 г тертого сыра «Чеддер», 150 мл молока или нежирных сливок, 2 ст. ложки резаной петрушки.

Все овощи залить бульоном и варить на слабом огне 15 минут до мягкости. Измельчить все в шейкере или комбайне, выложить обратно в кастрюлю. Положить, помешивая, сыр, молоко (сливки), петрушку. Прогреть, но не кипятить. Подавать горячим.



Суп с лимоном и яйцом по-гречески

6 ПОРЦИЙ

*900 мл куриного бульона (или бульона с молодого барашка),
50 г длиннозернистого риса, 2 яйца, 1 маленький лимон,
1 ст. ложка воды, соль и свежемолотый черный перец,
рубленая петрушка.*

Положить рис в кастрюлю, залить бульоном. Довести до кипения и варить на слабом огне 10–12 минут до готовности. Яйца разбить в миску. Выжать в них сок лимона, добавить воду. Взбить венчиком до однородной массы. Влить половник горячего бульона, продолжая взбивать. Затем добавить еще два половника, взбивая. Снять кастрюлю с огня, влить, помешивая, яичную смесь. Приправить по вкусу. Подавать на стол, посыпав рубленой петрушкой.

Мягкий зеленый суп

6 ПОРЦИЙ

450 г шпината, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 порезанная луковица, 175 г очищенных зрелых бобов, щепотка тертого мускатного ореха, 600 мл овощного бульона, 300 мл молока, соль и свежемолотый черный перец, гренки.

Хорошо промыть шпинат, удалить твердые прожилки. Порвать листья на кусочки. Растопить в кастрюле масло. Добавить лук и аккуратно обжарить в течение 1 минуты. Положить шпинат, помешивать до тех пор, пока не станет немного мягким. Влить бульон, добавить бобы, мускатный орех. Довести до кипения, убавить огонь, варить под крышкой 15 минут, пока бобы не станут мягкими. Взбить в пюре в шейкере или комбайне до однородной массы. Выложить обратно в кастрюлю, влить молоко. Приправить. Разогреть и подать на стол с гренками.

Средиземноморский летний суп

4 ПОРЦИИ

Кусочек свежего хлеба, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки воды, 1/2 небольшой луковицы, порубленной, 1 порубленный зубчик чеснока (небольшой), 1 болгарский перец, порезанный крупными кусочками, 1/2 огурца, 400 г (1 большая банка) консервированных помидор, 1 ст. ложка томат-пюре, 1 ч. ложка рафинированного сахара, соль и свежемолотый черный перец, 150 мл воды со льдом, рубленая петрушка.

Разломать хлеб и поместить в миску с маслом, лимонным соком и водой. Оставить на 5 минут пропитаться. Затем вместе с остальными ингредиентами, кроме петрушки и воды со льдом, измельчить в шейкере до однородной массы. Влить, помешивая, воду, приправить. Разлить по тарелкам и украсить петрушкой.

Мятный гороховый суп

6 ПОРЦИЙ

900 г свежего горошка (нелущеного) или 450 г (4 стакана) замороженного, 900 мл куриного бульона, 2 ч. ложки рафинированного сахара, большая веточка мяты, соль и свежемолотый черный перец, яичный желток, 4 ст. ложки нежирных сливок.

Очистить горох (если используете свежий). Поместить его в кастрюлю, залить бульоном, добавить сахар, мяту и немного соли и перца. Довести до кипения, убавить огонь, накрыть крышкой и варить 15 минут. Вытащить веточку мяты. Миксером или комбайном взбить в пюре до однородной массы. Выложить обратно в кастрюлю. Взбить желток с половиной сливок и влить, помешивая, в суп. Разогреть, но не кипятить, или охладить. Подавать, положив оставшиеся сливки.

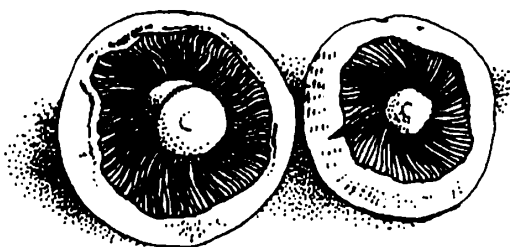
Грибная похлебка с кукурузой

4 ПОРЦИИ

225 г нарезанных молодых грибов, 1 порезанная луковица, 40 г сливочного масла или маргарина, 1/4 стакана муки,

*300 мл куриного бульона, 300 мл молока,
320 г (1 большая банка) консервированной кукурузы,
2 ст. ложки нежирных сливок, нарезанный лук-резанец.*

В кастрюле обжарить грибы и репчатый лук в масле (маргарине) в течение 3 минут, помешивая. Добавить муку и готовить еще минуту, все время мешая. Снять с огня, смешать с бульоном, молоком и кукурузой. Выложить обратно в кастрюлю, довести до кипения, постоянно помешивая. Убавить огонь и варить в течение 10 минут. Снять, приправить, влить, помешивая, сливки. Сразу же разлить по тарелкам и подавать, посыпав луком-резанцем.



Ореховый суп.

6 ПОРЦИЙ

*Небольшая луковица (порубленная), 1 нарезанный корень
сельдерея, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки муки,
1 л куриного бульона, 1 стакан арахисового масла,
200 мл (неполный стакан) нежирных сливок,
нарезанный арахис, рубленая петрушка.*

Лук и сельдерей обжарить в кастрюле в масле до мягкости, не подрумянивать. Всыпать муку и готовить, помешивая, 1 минуту. Влить постепенно, перемешивая, бульон, довести до кипения и варить на

слабом огне 5 минут. В шейкере или комбайне взбить в пюре, выложить в кастрюлю. Смешать с арахисовым маслом и сливками. Разогреть, но не кипятить. Подавать, украсив орешками и посыпав петрушкой.

Быстрый макаронный суп

6 ПОРЦИЙ

1 небольшая тертая луковица, 1 ст. ложка оливкового масла, тертая морковь, небольшой пастернак или репа (тертые), 1/4 кочана капусты (нашинкованная), 50 г (1/2 стакана) замороженного горошка, 25 г макарон быстрого приготовления, 400 г (большая банка) консервированных резаных помидор, 1 кубик овощного бульона, 1/2 ч. ложки сушеного оригана, соль и свежемолотый черный перец, тертый сыр «Пармезан»*.*

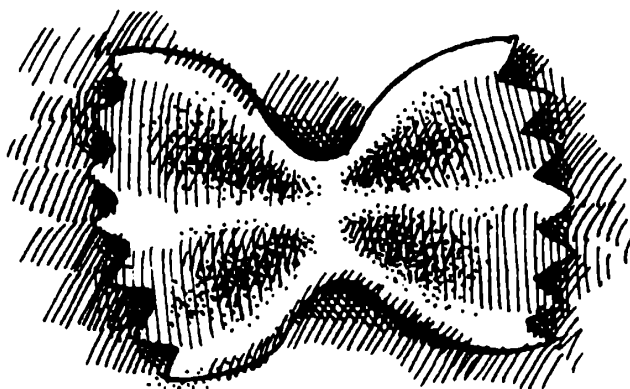
Лук обжарить в масле в течение 1 минуты, помешивая. Добавить остальные ингредиенты, кроме сыра. Налить в банку из-под помидор холодной воды, затем вылить в кастрюлю. Сделать так еще раз, после чего все довести до кипения, убавить огонь и варить 10 минут, пока овощи и макароны не станут мягкими. Попробовать и если нужно приправить еще. Подавать, посыпав тертым сыром.

Вермишелевый суп

4 ПОРЦИИ

1,75 л овощного бульона, соль, 1 ч. ложка сорго лимонного, 1 ч. ложка соевого соуса, 175 г вермишели.*

Бульон довести до кипения, положив соль, сорго лимонное* и соевый соус. Добавить вермишель и варить на слабом огне 5 минут до мягкости. Попробовать и еще приправить, если нужно. Лимонное сорго можно заменить натертой цедрой лимона.



Суп быстрого приготовления с зеленым горошком и ветчиной 4 ПОРЦИИ

*1,2 л свиного бульона,
225 г (2 стакана) замороженного горошка,
50 г готовой нарезанной кусочками ветчины,
4 ст. ложки молока,
соль и свежемолотый черный перец,
щепотка тертого мускатного ореха.*

Бульон довести до кипения. Добавить горошек и варить на слабом огне 2—3 минуты. Взбить в пюре или перетереть сквозь сито. Выложить обратно в кастрюлю, добавить оставшиеся ингредиенты и слегка разогреть.

Томатный суп охлажденный

4 ПОРЦИИ

400 г (1 большая банка) консервированных резаных помидор, 1 ст. ложка красного винного уксуса, 1 ст. ложка оливкового масла, 3 ст. ложки свежих сливок, 1/2 ч. ложки приготовленной горчицы, 1 ч. ложка сушеного базилика, соль и свежемолотый черный перец.

Измельчить помидоры в шейкере (или комбайне), а затем протереть, или сразу протереть помидоры через сито. Добавить остальные ингредиенты, хорошо перемешать. Приправить по вкусу. Подавать охлажденным.

Суп по-уэльски

4–6 ПОРЦИЙ

100 г красной чечевицы, 1,2 л воды, лук-порей (2 шт.) порезать, 4 картофелины, порезанные крупно, 3 нарезанные морковки, 1 порезанный пастернак, 2 резаные репы (небольшие), нарезанная крупно брюква (небольшая), кубик овощного бульона, соль и свежемолотый черный перец.

Поместить чечевицу в большую кастрюлю, залить водой. Довести до кипения, снять пену. Добавить овощи и бульонный кубик, снова довести до кипения, затем на слабом огне варить минут 20, до тех пор, пока суп не загустеет и овощи не станут мягкими. Приправить по вкусу.

Суп из красной чечевицы

4 ПОРЦИИ

1 ст. ложка растительного масла, одна нарезанная луковица (репчатый лук), 2 измельченных зубчика чеснока, 175 г чечевицы, 900 мл овощного бульона, 2 ч. ложки резаного майорана, соль и свежемолотый черный перец.

Разогреть масло и обжарить лук и чеснок до мягкости. Слить масло. Добавить остальные ингредиенты, довести до кипения, затем варить на слабом огне 30 минут. Приправить по вкусу.

Чесночный суп с зеленью

4 ПОРЦИИ

900 мл овощного бульона, 4 измельченных зубчика чеснока, 1 ч. ложка сушеного шалфея, 3 лавровых листа, 4 целых зубчика чеснока, соль и свежемолотый черный перец.

Все ингредиенты поместить в кастрюлю, довести до кипения, затем варить 45 минут на слабом огне. Вытащить листья лаврушки и целые зубчики чеснока. Подавать горячим.

Испанский суп с миндалем

4 ПОРЦИИ

100 г (1 стакан) молотого миндаля, 2 измельченных зубчика чеснока, 900 мл воды, 75 г свежих хлебных крошек, 5 ст. ложек оливкового масла, 1 ст. ложка яблочного уксуса, соль и свежемолотый черный перец.

Миксером или в комбайне взбить миндаль, чеснок с небольшим количеством воды до пастообразного состояния. Смешать с крошками хлеба, затем постепенно влить масло, каждый раз перемешивая. Добавить уксус и столько воды, чтобы получить массу той консистенции, которая вам нужна. Приправить солью и перцем. Хорошо охладить перед подачей на стол.



Зимний суп из брюквы и цветной капусты

4 ПОРЦИИ

Кочан цветной капусты, разобранный на соцветия, 1 брюква, порезанная кубиками, луковица, порезанная колечками, 1,2 л овощного бульона, соль и свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка томат-пюре, 1 ст. ложка резаного чабреца.

Овощи поместить в кастрюлю, залить бульоном, довести до кипения, затем варить на слабом огне по крайней мере 30 минут, до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Приправить солью и перцем, добавив томат-пюре и чабрец, продолжать варить на слабом огне до готовности.

Ягодный суп

4 ПОРЦИИ

*450 г (4 стакана) ягод (малины, клубники, смородины),
100 г сахара, 900 мл молока.*

Ягоды слегка подогреть до мягкости, размять и перемешать с сахаром. По желанию протереть через сито, чтобы удалить зернышки. Вскипятить молоко, дать ему остыть, затем медленно влить в ягоды, помешивая. Перед подачей на стол охладить.



Суп-пюре из крабов

6 ПОРЦИЙ

170 г (1 маленькая банка) консервированного белого крабового мяса, порезанная луковица, 2 ст. ложки сливочного масла (маргарина), 45 г (1 маленькая банка) крабов с приправой, 3 ст. ложки муки, 900 мл рыбного, куриного или овощного бульона, 1 ч. ложка сельдереевой соли, 2 ст. ложки сухого шерри, 150 мл молока, 150 мл нежирных сливок, 170 г (1 маленькая банка) консервированного белого крабового мяса, гренки.*

В кастрюле аккуратно обжарить в масле лук в течение 3 минут до мягкости, но не подрумянивать. Выложить, помешивая, консервированные крабы, всыпать муку и готовить 1 минуту. Снять с огня и постепенно влить бульон. Довести до кипения, помешивая, пока не загустеет. Затем варить на слабом огне 15 минут. Выложить оставшиеся ингредиенты, перемешать. Подогреть, но не кипятить. Подавать с гренками.

Охлажденный мятно-гороховый суп

4 ПОРЦИИ

225 г (2 стакана) замороженного горошка, 600 мл овощного или куриного бульона, 1 ч. ложка сушеной мяты, щепотка свежемолотого черного перца, 2 ст. ложки порошкообразного картофельного пюре, 150 мл нежирных сливок.

Горошек залить бульоном и варить, положив еще и мяту, 5 минут. В шейкере (или комбайне) взбить в пюре или протереть через сито. Выложить обратно в кастрюлю. Приправить небольшим количеством перца и всыпать, помешивая, картофельное пюре. Влить почти все сливки, перемешать. Охладить и подавать с оставшимися сливками.



Молочный суп с гренками

4 ПОРЦИИ

Ломтик хлеба, порезанный кубиками, масло для жарки, 300 мл молока, соль, 1 яйцо, 1 ч. ложка карри, свежемолотый черный перец, щепотка сушеного базилика.

Чтобы сделать гренки, обжарьте хлеб в небольшом количестве масла до хрустящего состояния. Обсушить на салфетке. Подогреть молоко с щепоткой соли. Медленно добавить разбитое яйцо и карри. Перемешать и готовить, пока не загустеет, но не позволять кипеть. Приправить солью, перцем, базиликом. Подавать с гренками.



Острый томатный суп с морковью

4 ПОРЦИИ

275 г (1 маленькая банка) консервированной моркови, 400 г (1 большая банка) консервированных помидор, 150 мл апельсинового сока, 1 ч. ложка сушеного базилика (или смеси зелени), соль и свежемолотый черный перец, 4 ч. ложки йогурта (без сахара и фруктов) или немного сливок.

Моркови дать стечь и поместить в комбайн или блендер. Добавить помидоры вместе с жидкостью и перемешать до однородной массы либо протереть через сито. Влить сок, добавить зелень и приправить по вкусу. Подогреть или охладить. Подавать на стол, положив в каждую порцию 1 ч. ложку йогурта или сливок.

Китайский цветочный суп с яйцом

4 ПОРЦИИ

900 мл куриного бульона, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка сухого шерри, щепотка молотого имбиря*, 1/4 стакана замороженного горошка (предварительно оттаять), одно яйцо (разбить), креветочные крекеры.*

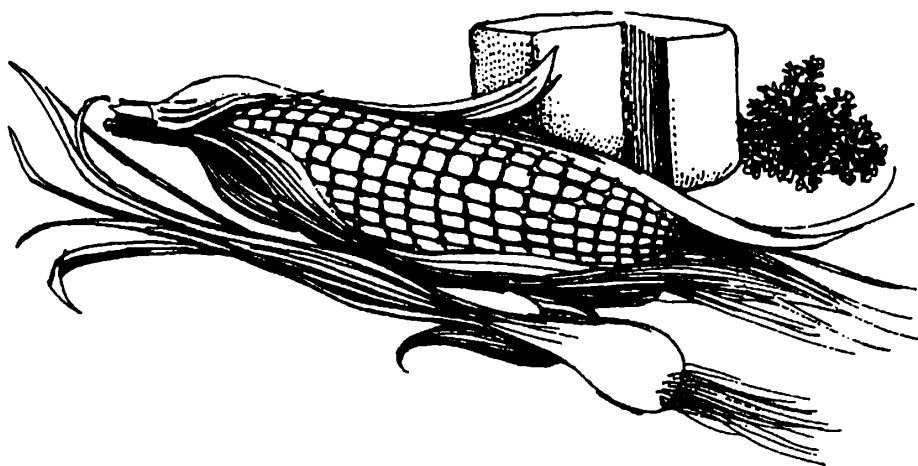
Все ингредиенты (кроме яйца и крекеров) положить в кастрюлю, довести до кипения. Снять с огня, тонкой струйкой через вилку влить яйцо, чтобы оно застыло в форме цветов. Дать секунд 10 постоять, чтобы яйцо застыло, затем разлить по тарелкам. Подавать с крекерами.

Куриная похлебка с кукурузой

4 ПОРЦИИ

300 г (1 маленькая банка) консервированного куриного супа, молоко, 200 г (1 маленькая банка) сладкой кукурузы, щепотка кайенского перца, 2 ст. ложки нежирных сливок (дополнительно), рубленая петрушка.*

Выложить суп в кастрюлю. Налить в пустую банку молоко, затем постепенно добавить в кастрюлю. Выложить кукурузу вместе с жидкостью, приправить кайенским перцем. Аккуратно прогреть, время от времени помешивая. Подавать со сливками (если хочется) и рубленой петрушкой.



Мясной суп по-итальянски

4 ПОРЦИИ

1/3 стакана кончиглиятти или другого сорта макаронных изделий для супа, 300 г (1 маленькая банка) консервированного концентрированного супа, 2 ст. ложки красного вина или портвейна, тертый сыр «Пармезан»*.*

Отварить кончиглиятти* в большом количестве кипящей подсоленной воды до мягкости. Слить воду и промыть горячей водой. Консервированный суп выложить в кастрюлю. Добавить столько воды, сколько указано на этикетке, прогреть. Влить, помешивая вино (или портвейн), выложить кончиглиятти. Разогреть. Подавать на стол, посыпав тертым сыром.

Белый луковый суп со сливками

4 ПОРЦИИ

*2 большие порезанные луковицы,
1 большая картофелина, нарезанная кубиками,
50 г сливочного масла,
450 мл куриного бульона, 1 «букет гарни»*, 45 г муки,
300 мл стакана молока, 150 мл нежирных сливок,
соль и белый перец, порезанный лук-резанец.*

Лук и картофель обжарить в масле в течение 3 минут до мягкости, не подрумянивать. Все время помешивать. Влить бульон, добавить «букет гарни». Довести до кипения, убавить огонь, накрыть крышкой и варить 10 минут, до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Слегка остудить. Вытащить «букет гарни», взбить в пюре миксером или комбайном. Выложить обратно в кастрюлю. Смешать муку с небольшим количеством молока. Влить оставшееся молоко, все вылить в кастрюлю. Довести до кипения и варить 2 минуты, все время помешивая. Влить сливки, приправить по вкусу. Разлить по тарелкам, посыпать луком.

Густой острый суп с пряностями на понедельник

4 ПОРЦИИ

*225 г (2 стакана) готовой смеси из остатков овощей,
резанных или замороженных, измельченный зубчик чеснока,
1–2 ч. ложки пасты карри*, 1 ст. ложка растительного*

масла, 600 мл овощного бульона, 1 ст. ложка томат-пюре, 1 ст. ложка быстрорастворимого картофельного пюре (дополнительно), соль и свежемолотый черный перец, кружочки лимона.

Овощи, чеснок и карри (паста) обжарить в масле в течение 1 минуты. Влить бульон, добавить томат-пюре, довести до кипения и варить на слабом огне 5 минут. Взбить в пюре. Для густоты можно добавить картофель. Приправить по вкусу. Разогреть. Подавать на стол, украсив ломтиками лимона.

Суп с сосисками особенный

4 ПОРЦИИ

400 г (1 большая банка) консервированных сосисок без жидкости, порезанных небольшими кусочками, аккуратно порубленная луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/4 маленького кочана белокочанной капусты, аккуратно нашинковать, 900 мл куриного бульона, 1 ч. ложка семян тмина, соль и свежемолотый черный перец, тертый сыр «Чеддер».

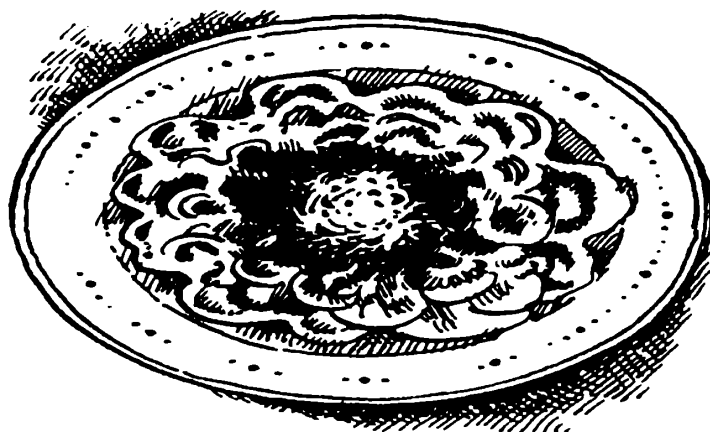
В масле обжарить лук в течение 3 минут до мягкости, пока не станет чуть золотистым. Положить капусту, тмин, влить бульон. Довести до кипения, убавить огонь и варить 15 минут, пока капуста не станет мягкой. Выложить сосиски, приправить во вкусу. Разлить по тарелкам. Отдельно подать тертый сыр.

Французский суп с грибами и зеленью

6 ПОРЦИЙ

2 х 300 г (2 маленькие банки) консервированного грибного супа, молоко, 1 ст. ложка рубленого эстрагона, 3 ст. ложки коньяка, немного нежирных сливок.

Выложить содержимое банок в кастрюлю. Налить в банки молоко, затем влить, помешивая, в кастрюлю. Добавить 2 ч. ложки эстрагона и влить коньяк. Прогреть, помешивая, почти до кипения. Разлить по тарелкам и украсить каждую порцию сливками и остатками эстрагона.



Похлебка с бобами и беконом

4 ПОРЦИИ

2 порезанные луковицы, 4 ломтика бекона с прослойками, очищенных и нарезанных кубиками, 2 ст. ложки сливочного масла, 300 мл помидор, протертых через сито, 600 мл говяжьего или свиного бульона, 1/2 ч. ложки смеси сушеной зелени, 425 г (1 большая банка) готовых бобов со свиными сосисками, соль и свежемолотый черный перец, 1 ч. ложка рафинированного сахара, горячие булочки.

Лук и бекон обжарить в масле в течение 3 минут, помешивая. Добавить оставшиеся ингредиенты (кроме булочек). Довести до кипения, убавить огонь и варить 10 минут. Подавать с булочками.

Орехово-кукурузная похлебка

6 ПОРЦИЙ

*100 г соленого жареного арахиса,
200 г (1 маленькая банка) мексиканской кукурузы (кукуруза со сладким перцем),
1/2 пучка зеленого лука порезать,
1 ст. ложка сливочного масла,
3 ст. ложки мягкого арахисового масла,
600 мл овощного бульона,
3 ст. ложки сухого молока (обезжиренного),
50 г сахарного песка, соль и свежемолотый черный перец,
225 г тертого сыра «Чеддер», 2 ломтика белого хлеба,
нарезанных кубиками, растительное масло.*

Лук обжарить в масле в течение 3 минут до мягкости и слегка золотистого цвета. Добавить арахисовое масло, влить немного бульона, перемешать до однородной массы. Смешать все с сухим молоком, оставшимся бульоном, сахаром, орехами и кукурузой. Довести до кипения, помешивая, убавить огонь. Приправить по вкусу и варить 10 минут. Пока суп варится, обжарить кусочки хлеба в растительном масле до золотистого цвета, высушить салфеткой. Сыр размешать в супе, чтобы растаял. Разлить по тарелкам. Перед подачей на стол положить гренки.

Китайский суп с курицей, креветками и кукурузой

4 ПОРЦИИ

100 г готового куриного мяса кусочками, 100 г очищенных креветок, 900 мл куриного бульона, 1 ч. ложка тертого свежего имбирного корня, 200 г (1 маленькая банка) сладкой кукурузы, 1 ст. ложка соевого соуса, соль и свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка кукурузной муки (крахмала), 2 ст. ложки сухого шерри*, зеленый лук, аккуратно нарезанный (2 шт.).*

Все ингредиенты, кроме муки, шерри и лука, поместить в кастрюлю. Довести до кипения, затем варить на слабом огне 1 минуту. Смешать шерри с мукой. Влить, помешивая, в суп и варить на слабом огне еще 1 минуту, пока немного не загустеет. Подавать, посыпав резаным луком.

Запеченный суп с чесноком и яйцами

4 ПОРЦИИ

3 ст. ложки оливкового масла, 1 большой аккуратно порезанный зубчик чеснока, 225 г молотых сухарей (белый хлеб), 1 ст. ложка паприки, 250 мл куриного бульона, соль и свежемолотый черный перец, 4 яйца, тертый сыр «Пармезан» (дополнительно).*

Разогреть масло в кастрюле. Добавить чеснок и аккуратно обжарить до коричневого цвета. Всыпать сухари и готовить на слабом огне до слегка золотистого

цвета. Добавить паприку, влить бульон. Приправить по вкусу и варить на слабом огне 2 минуты. Суп вылить в 4 жаропрочные тарелки, в каждую из которых разбить по яйцу, и запекать в духовке при 180°C в течение 10 минут, до тех пор, пока яйца не будут готовы. Подавать, посыпав по желанию тертым сыром.



Холодный суп со свеклой и апельсинами

6 ПОРЦИЙ

4 маленькие вареные свеклы (натереть), 600 мл холодного куриного или овощного бульона, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 2 апельсина, 300 мл свежих сливок, порезанный лук-резанец.

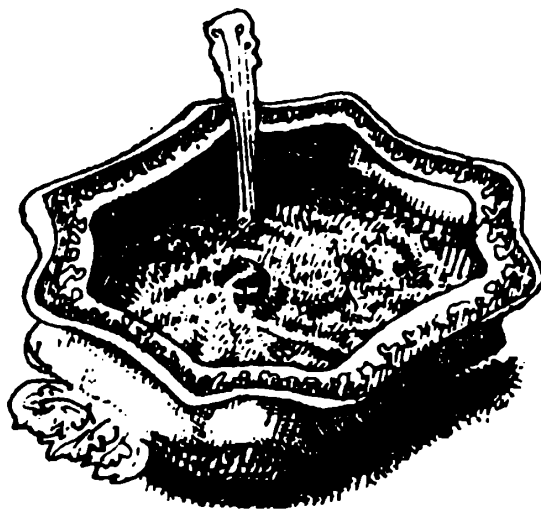
В миске смешать свеклу, уксус и бульон. Натереть цедру и выжать сок одного апельсина. Вторым апельсином очистить от кожуры, нарезать ломтиками на 6 частей. Добавить тертую цедру и сок апельсина в свекльную смесь, смешать все со сливками. Хорошо охладить, разлить по тарелкам, добавить в каждую по кружочку апельсина, сверху посыпать луком и сразу же подавать.

Летний суп по-английски

4 ПОРЦИИ

600 мл протертых через сито помидор, 2 ст. ложки рафинированного сахара, тертая цедра и сок 1/2 лимона, 1 ч. ложка тертого репчатого лука, соль и свежемолотый черный перец, 2 помидора, без кожицы и семян, порезать кусочками, 1/4 огурца, без кожуры, аккуратно порезанный кубиками, 3 ломтика ветчины, аккуратно порезанной кусочками, яйцо вкрутую, порезанное кусочками, 1 ст. ложка рубленой петрушки.

В миске смешать все ингредиенты, кроме яйца и петрушки. Охладить. Непосредственно перед подачей на стол разложить по тарелкам, украсить яйцом и петрушкой.



Холодный суп с авокадо со сладким перцем

4–6 ПОРЦИЙ

2 спелых авокадо, очищенных и без косточек, 2 ч. ложки лимонного сока, 450 мл холодного овощного бульона, крупно нарезанный зеленый лук (2 шт.), 300 мл йогурта

по-гречески, 1 ст. ложка вустерширского соуса, соль и свежемолотый черный перец, 1/4 ч. ложки порошка чили* (дополнительно), холодное молоко, порезанный лук-резанец (для украшения).*

Все ингредиенты, кроме молока и лука-резанца, поместить в кухонный комбайн. Перемешать до однородного состояния. Разбавить холодным молоком. Поставить в холодильник, затем разлить по тарелкам и украсить луком.



Суп с сыром, огурцом и сливками

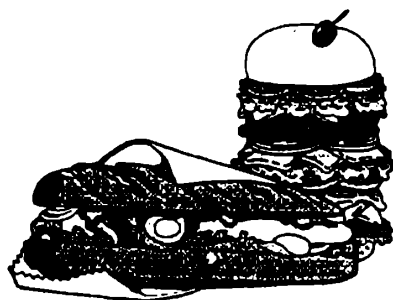
4 ПОРЦИИ

1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 300 мл молока, лавровый лист, 50 г тертого сыра «Чеддер», 50 г тертого сыра «Пармезан», 300 мл куриного бульона, 1/2 огурца, крупно нарезанного, соль и свежемолотый черный перец, 150 мл нежирных сливок.*

Растопить масло в кастрюле. Всыпать, помешивая, муку, затем постепенно влить молоко и положить лавровый лист. Довести до кипения и варить 2 минуты, все время помешивая. Добавить сыр (оба сорта), влить бульон. Оставить остывать, затем вытащить

лавровый лист. Выложить смесь в блендер или комбайн, добавить огурец, немного соли, перец и сливки, оставив 1 ст. ложку сливок для украшения. Взбить в однородную массу. Попробовать и, если нужно, еще приправить. Охладить. Разлить по тарелкам и украсить оставшимися сливками.





Закуски

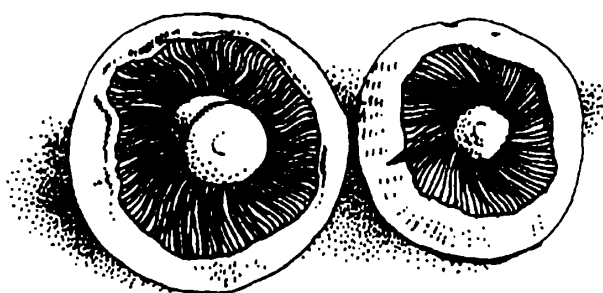
Великолепная закуска создает обстановку, делает весь процесс приема пищи по-настоящему незабываемым. Закуска не должна быть очень плотной, чтобы только слегка утолить голод, а не полностью, чтобы осталось «место» для основного блюда. Запомните, что стоит готовить маленькие порции и красиво их оформить. Многие из представленных блюд также хороши для легкого завтрака или ужина, особенно если подать их с не очень мягким хлебом.

Чесночные грибы

4 ПОРЦИИ

*8 больших грибов с плоскими шляпками,
2 ст. ложки сливочного масла,
большой, аккуратно нарезанный зубчик чеснока,
соль и свежемолотый черный перец,
150 мл сухого белого вина,
150 мл нежирных сливок или йогурт (без сахара и фруктов),
рубленая петрушка,
французский батон.*

Вымыть грибы, обсушить салфеткой. Если нужно, почистить. Обмазать маслом большую жаропрочную посуду, положить грибы ножками вверх, посыпать сверху чесноком, приправить небольшим количеством соли и перца, сверху вылить вино и сливки, накрыть фольгой. Запекать в духовке при температуре 190°C в течение 20 минут, пока грибы не станут мягкими. Переложить грибы на тарелки, полить образовавшимся соусом, посыпать петрушкой. Подавать с французским хлебом.



Спаржа со свежей зеленью

4 ПОРЦИИ

750 г спаржи, пучок кресса водяного, 4 веточки петрушки, 8 листиков майорана, 2 яйца, 2 ст. ложки лимонного сока, 100 г растопленного сливочного масла.*

Вымыть спаржу. Подрезать стебли у основания (примерно 5 см), обвязать их ниткой, поместить вертикально в кастрюлю с подсоленной водой. Накрыть крышкой. Довести до кипения, убавить огонь и готовить 10 минут. Выключить и оставить на 5 минут. Дать стечь жидкости, развязать нитку. Тем временем сделать соус. От кресса водяного отрезать стебли,

вымыть листья, аккуратно порубить вместе с петрушкой и майораном. Разбить в кастрюлю яйца, взбить их с лимонным соком. Постепенно влить, помешивая, растопленное масло. Варить на слабом огне, все время помешивая, пока не загустеет. Не позволять кипеть. Добавить зелень, перемешать. Выложить спаржу на тарелки, полить небольшим количеством соуса поперек стеблей. Сразу же подавать.

Кальмары а-ля Планка

4 ПОРЦИИ

*450 г кальмаров, очищенных и порезанных колечками,
порезанная луковица,
2 аккуратно порезанных зубчика чеснока,
4 ст. ложки оливкового масла,
соль и свежемолотый черный перец,
2 ст. ложки рубленой петрушки,
2 ч. ложки лимонного сока,
лимонные дольки, хлеб.*

Лук и чеснок аккуратно обжарить в масле в течение 2 минут до мягкости, не зарумянивать. Добавить кальмары (вместе с щупальцами), жарить их до тех пор, пока колечки не станут белорозовыми. Приправить солью и перцем, накрыть крышкой, готовить в течение 10 минут на слабом огне. За это время выделится много вкусного сока. Посыпать рубленой петрушкой, влить лимонный сок, перемешать, выложить в неглубокие тарелки, украсить лимонными дольками, подавать с хлебом.

Паштет из баклажан

6 ПОРЦИЙ

1 большой баклажан, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки йогурта (без сахара и фруктов), маленькая луковица, аккуратно порезанная, 175 г мягкого сыра (с низким содержанием жира), 1 ч. ложка порезанного лука-резанца, соль и свежемолотый черный перец, французский батон.

Из баклажана вынуть плодоножку. Отварить в воде в течение 10 минут до мягкости. Дать воде стечь. Очистить баклажан от кожицы, мякоть смешать с йогуртом и соком миксером или в комбайне. Добавить репчатый лук, лук-резанец, сыр, приправить по вкусу. Ложкой выложить в маленькие тарелочки. Охладить, подавать с французским батоном.

Артишоки по-британски

4 ПОРЦИИ

4 шарика артишоков, 2 ст. ложки лимонного сока, 50 г сливочного масла, 100 г (1/2 стакана) мягкого сыра с чесноком и зеленью, 4 ст. ложки молока.

Удалить стебли артишок, подрезать основание для устойчивости, можно обрезать ножницами кончики внешних листьев, но это необязательно. Варить в кипящей воде с добавлением лимонного сока в течение 20 минут, до тех пор, пока листья не станут легко отрываться. Слить воду, выложить артишоки на салфетку верхушками вниз, оставить на несколь-

ко минут. Затем переложить на тарелку. Тем временем растопить масло и сыр в кастрюле на умеренном огне, помешивая. Постепенно влить молоко и прогреть, помешивая, до однородной массы. Разлить в 4 отдельные тарелочки и подавать с артишоками. Едят артишоки следующим образом. Отрывают листик за листиком, основание макают в соус, зубами удаляют твердую часть, когда покажется ворсистая сердцевина, ее вырезают или вытаскивают и едят ножом и вилкой с оставшимся соусом.



Салат по-китайски

4–6 ПОРЦИЙ

175 г (стакан) зеленых бобов, 1/2 красного болгарского перца порезать кусочками, 100 г очищенных креветок, 2 ч. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки белого винного уксуса, 1 ч. ложка рафинированного сахара, 2 ст. ложки оливкового и кунжутного масла, соль и свежемолотый черный перец, листья салата, зеленый лук (2 шт.).

Вымыть бобы, положить в миску вместе с болгарским перцем и креветками. Смешать все оставшиеся ингредиенты, кроме салата и зеленого лука, вылить в миску. Все хорошо перемешать. Выложить на листья салата, украсить зеленым луком.

Огурец со сливками и крабовым мясом

6 ПОРЦИЙ

1 большой огурец, порезанный кусочками, 50 г сливочного масла, 225 г молодых грибов, нарезанных ломтиками, 2 ч. ложки муки, 150 мл рыбного бульона, 1 ст. ложка сухого вермута, 6 ст. ложек нежирных сливок, 170 г (1 маленькая банка) крабового мяса, соль и свежемолотый черный перец, рубленая петрушка, горячий хлеб.

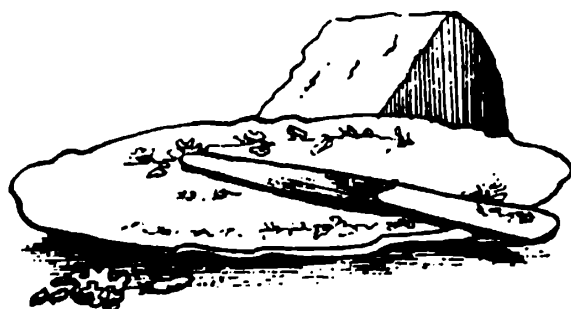
Опустить огурец на 3 минуты в подсоленную кипящую воду. Слить воду, обдать холодной водой, дать воде стечь. Растопить масло в кастрюле, добавить грибы и готовить, помешивая, 2 минуты. Добавить огурец, накрыть крышкой и готовить 2 минуты. Всыпать, помешивая, муку, постепенно влить бульон, вермут, сливки, перемешать до однородной массы. Помешивая, довести до кипения. Добавить крабовое мясо и прогреть. Приправить по вкусу. Выложить в раковины гребешка (моллюск) или чашечки под крем, посыпать петрушкой и подавать с горячим хлебом с каштаном.

Золотой «Камамбер» с клюквенным соусом

6 ПОРЦИЙ

6 кусочков сыра «Камамбер», 2 яйца, 50 г (1 стакан) свежих молотых сухарей из белого хлеба, растительное масло, готовый салат, клюквенный соус.*

Разбить яйца, обмакнуть в них кусочки сыра, затем обвалять в сухарях. Еще раз обмакнуть и обвалять, чтобы получился толстый слой. Разогреть масло, обжарить кусочки сыра в течение 2 минут до хрустящей корочки (золотисто-коричневого цвета). Обсушить салфеткой, переложить на тарелки. Добавить аппетитный готовый салат, налить немного соуса. Сразу же подавать.



Золотая брынза с красной смородиной и апельсином

6 ПОРЦИЙ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте, но заменить камамбер на брынзу, взять желе красной смородины вместо клюквы, положить на каждую тарелку, помимо готового салата, кружочек апельсина.

Яйца с беконом в желе

4 ПОРЦИИ

4 яйца, 4 ломтика бекона с прослойками, 300 г (1 маленькая банка) консервированного охлажденного говяжьего супа, рубленая петрушка, горячий хлеб с корочкой.

Сварить яички «в мешочек» (4 минуты) или вкрутую (6 минут). Слить воду и сразу же залить холодной водой. Тем временем обжарить бекон до хрустящей корочки. Нарезать на порции, которые целиком можно взять в рот. Очистить яйца от скорлупы, выложить в 4 чашечки под крем. Добавить бекон. Сверху положить мясное желе, украсить петрушкой. Подать на стол с горячим хлебом.

Мавританские грибы

4–6 ПОРЦИЙ

450 г молодых грибов, порубленная луковица (репчатый лук), измельченный зубчик чеснока, 4 ст. ложки оливкового масла, 400 г (1 большая банка) консервированных резаных помидор, 1 ч. ложка сахара, 150 мл красного вина, рубленая петрушка.

Налить масло в кастрюлю, положить грибы, лук, чеснок, слегка обжарить, помешивая, в течение 3 минут. Добавить помидоры, сахар и вино. Довести до кипения, убавить огонь и варить 15 минут, до тех пор, пока жидкость не убавится. Приправить по вкусу. Подавать в горячем или холодном виде, посыпав рубленой петрушкой.

Коктейль из дыни с клементинами

6 ПОРЦИЙ

1 нектарная дыня, 3 клементина,
2 порезанных кусочка имбирного корня* в сиропе,
3 ст. ложки полусухого шерри*.*

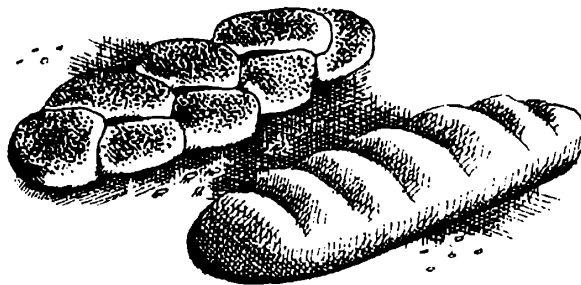
Дыню разрезать пополам, удалить семена, мякоть нарезать кубиками или сделать шарики специальной ложкой. Положить в миску. Почистить кlementины, разделить на части, вытащить косточки. Добавить в миску. Положить имбирь, 2 ст. ложки сиропа и шерри. Хорошо перемешать. Охладить, если есть время, и подавать, разлив по бокалам.

Дыня с вестфальской ветчиной

4 ПОРЦИИ

*1 нектарная дыня, 4 кусочка ветчины,
4 соленых огурчика (корнишоны),
4 кусочка ржаного хлеба со сливочным маслом.*

Дыню разрезать пополам, удалить семена, каждую половинку нарезать на 4 дольки, очистить от корки. Каждый кусочек ветчины разрезать пополам. Половинками обернуть дынные дольки. Вес разложить по тарелкам. С помощью острого ножа разрезать каждый корнишон вдоль на 4 части почти до конца, расправить в форме веера, разложить по тарелкам. Кусочки ржаного хлеба поделить на 4 части, красиво разложить по тарелкам.



Мидии в вине

4–6 ПОРЦИЙ

1,75 кг свежих мидий, 3 ст. ложки сливочного масла, большая луковица (порезанная), 2 рюмки сухого белого вина или вермута, стакан воды, свежемолотый черный перец, 2 ст. ложки рубленой петрушки.

Очистить мидии, удалить прилипшие к ним мелкие ракушки. Отложить те из них, которые повреждены или не захлопываются, если по ним постучать. Хорошо промыть холодной проточной водой. Растопить масло в большой кастрюле. Слегка обжарить лук в течение 1 минуты, не подрумянивать. Добавить мидии, вино, воду и щедро посыпать перцем. Довести до кипения, накрыть крышкой и варить, помешивая, на умеренном огне 5 минут. Удалить те мидии, которые не раскрылись. Выложить в тарелки вместе с жидкостью, щедро посыпать рубленой петрушкой.



Сыр «Моцарелла» с помидорами и базиликом

4 ПОРЦИИ

*200 г сыра, порезанного кусочками,
16 листиков базилика, 4 ломтика помидор,
4 ст. ложки оливкового масла,
свежемолотый черный перец.*

Сыр и помидоры красиво разложить на 4 тарелочки. Сверху украсить листиками базилика. Сбрызнуть оливковым маслом и щедро посыпать перцем.

Грибной паштет

4 ПОРЦИИ

*350 г молодых грибов, аккуратно порезанных,
2 ст. ложки сливочного масла,
маленькая луковица, аккуратно порезанная,
1 ст. ложка лимонного сока,
225 г мягкого сыра (с низким содержанием жира),
2 ст. ложки рубленой петрушки,
горячие тосты со сливочным маслом.*

Масло растопить в кастрюле. Обжарить лук до слегка золотистого цвета. Добавить грибы и жарить до тех пор, пока не выпарится вся жидкость, все время помешивать. Добавить лимонный сок, выложить в миску, остудить. Положить сыр и петрушку. Охладить, подавать с горячими тостами со сливочным маслом.

Перец, фаршированный паштетом

6 ПОРЦИЙ

1 зеленый сладкий перец, 1 красный или желтый болгарский перец, 225 г печеночного паштета (без комочков), 25 г мягких крошек белого хлеба, 50 г растопленного сливочного масла, 1 ст. ложка порезанного лука-резанца, свежемолотый черный перец, готовый салат для украшения.

Из перца удалить семена. Паштет смешать с крошками хлеба, растопленным маслом, луком-резанцем, небольшим количеством черного перца. Мешать до однородной массы. Полученным фаршем заполнить подготовленный перец, обернуть пленкой и охлаждать не менее 30 минут. Затем нарезать каждый перец на 6 кружочков, аккуратно разложить по два кусочка разного цвета на каждую тарелку, украсить готовым салатом.

Груши со сливками и эстрагоном

6 ПОРЦИЙ

6 спелых груш, листья салата, 150 мл сливок, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки рубленого эстрагона, 1 ч. ложка рафинированного сахара, соль и свежемолотый черный перец, маленькие веточки эстрагона.

Груши очистить от кожицы, разрезать пополам, удалить сердцевину. Положить резаной стороной вниз на листья салата, разложенные по тарелкам. Остав-

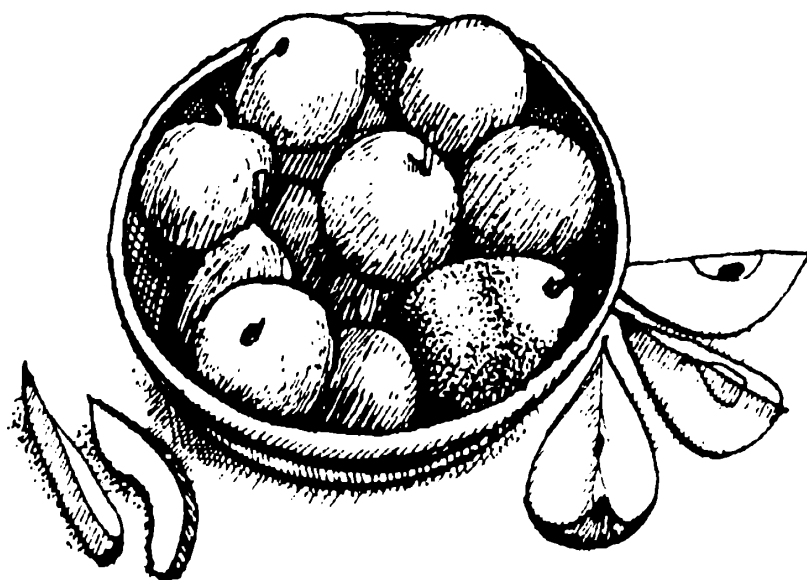
шиеся ингредиенты перемешать (все, кроме веточек эстрагона), полить полученной смесью груши. Охладить, если есть время. Перед подачей на стол украсить веточками эстрагона.

Груши с сырным майонезом

6 ПОРЦИЙ

550 г (1 большая банка) консервированных груш половинками, листья салата, 100 г раскрошенного сыра «Стилтон блю», 4 ст. ложки жирных сливок, 3 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка лимонного сока, молоко, красный стручковый перец.*

С груш слить жидкость, положить половинки резанной стороной вниз на листья салата, разложенные по тарелкам. Растереть сыр, влить половинное количество сливок, перемешать до однородной массы. Влить оставшиеся сливки, лимонный сок, положить майонез. Развести небольшим количеством молока, если нужно, чтобы довести до необходимой консистенции. Полить полученной смесью груши, украсить красным стручковым перцем.



Азиатские груши с сырным майонезом

6 ПОРЦИЙ

100 г раскрошенного сыра «Дэнши блю»,
4 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки жирных сливок,
1 ч. ложка лимонного сока, свежемолотый черный перец,
4–6 азиатских груш, красный стручковый перец (молотый),
веточки петрушки.*

Тщательно растереть сыр с 1 ст. ложкой майонеза, пока не получится однородная масса, затем добавить оставшийся майонез, сливки и лимонный сок. Хорошо приправить перцем. Груши, не очищая, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину, нарезать тонкими кусочками, красиво разложить их по тарелкам. Рядом с кусочками положить майонез, посыпать его красным перцем. Все украсить веточкой петрушки.

«Лодочки» из ананасов

4 ПОРЦИИ

*1 свежий ананас, 225 г (1 стакан) прессованного творога,
1/2 стакана порезанных каштанов,
соль и свежемолотый черный перец.*

Ананас разрезать вдоль на 4 части, листья оставить. Сделать «лодочки», вынув почти всю мякоть. Саму мякоть порезать, вытаскивая твердые части. Смешать ее с прессованным творогом, каштаном. Выложить полученную смесь в «лодочки». Если есть время, охладить перед подачей на стол.

Розочки из яиц

4 ПОРЦИИ

*4 яйца вкрутую, 1 ст. ложка майонеза,
2 ч. ложки томат-пюре,
соль и свежемолотый черный перец,
4 филе анчоусов (консервированных),
1 оливка с начинкой, нарезанная ломтиками,
зеленый салат.*

Яйца очистить от скорлупы, разрезать пополам, вынуть желтки и положить их в миску. Желтки растереть, прибавить майонез, томат-пюре, посолить, поперчить во вкусу. Полученной массой заполнить белки. Украсить все кусочками анчоуса и ломтиком оливки. Подавать, выложив на листья салата.

Королевский грейпфрут

6 ПОРЦИЙ

*3 грейпфрута, 2 ст. ложки сахара,
2 ст. ложки портвейна или сладкого шерри*,
75 г раскрошенного сыра «Стилтон»*.*

Грейпфруты разрезать пополам. С помощью ножа с зубчатым лезвием разрыхлить мякоть, удалить косточки, если попадутся. Поместить в шесть отдельных огнеупорных тарелочек, посыпать сахаром, сбрызнуть шерри (портвейном), сверху положить сыр. Поставить на 4 минуты в горячий гриль, пока сыр не расплавится и не станет золотистым.

Копченая скумбрия с майонезом и хреном

4 ПОРЦИИ

*4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка оливкового масла,
1 ст. ложка хрена со сливками, 4 копченые скумбрии (филе),
лимонные дольки, веточки петрушки.*

Майонез хорошо перемешать с маслом, положить хрен по вкусу. Филе скумбрии разложить по тарелкам, полить майонезом (поперек), украсить долькой лимона и веточкой петрушки.

Паштет из копченого лосося

6 ПОРЦИЙ

*225 г копченого лосося кусочками, 150 мл жирных сливок,
50 г размельченного сливочного масла, 2 ст. ложки лимонного
сока, щепотка кайенского перца*, дольки лимона, веточки
петрушки, горячие тосты.*

Из лосося удалить косточки, снять кожу. С помощью миксера или комбайна измельчить и перемешать кусочки лосося со сливками (бросать по несколько кусочков, не все сразу). Затем, добавляя постепенно масло, взбить до однородной массы. Влить лимонный сок, насыпать перец и еще раз в течение некоторого времени перемешать. Охладить. Ложкой разложить по отдельным тарелочкам, украсить лимонной долькой, веточкой петрушки. Подавать с горячими тостами.

Кисло-сладкие бобы

6 ПОРЦИЙ

900 г бобов (стручки), 6 ломтиков бекона с прослойками, порезанных кубиками, 100 г (2 стакана) молодых грибов, порезанных ломтиками, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки вустерширского соуса, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки винного уксуса.*

Стручки бобов натянуть, порезать на кусочки, отварить в течение 5 минут в кипящей подсоленной воде до мягкости. Дать воде стечь. В большой сковороде быстро обжарить бекон и грибы в растительном масле до золотистого цвета. С помощью ложки с дырочками переложить все в другую посуду. В образовавшуюся в сковороде жидкость добавить оставшиеся ингредиенты. Перемешать, пока не растворится сахар. Довести до кипения. Положить бекон, грибы и бобы. Прогреть на слабом огне, помешивая. Сразу же подавать на стол.

Острое рыбное филе с майонезом

6 ПОРЦИЙ

750 г филе мерланга (без кожи), 25 г муки, соль и свежемолотый черный перец, 2 яйца разбить, 175 г свежих молотых сухарей, 150 мл майонеза, тертая цедра и сок одного лайма, растительное масло для фритюра, дольки лайма.*

Рыбу нарезать на полоски, вынуть косточки. Обвалять кусочки в муке, посолить, поперчить. Затем обмакнуть в яйцо и обвалять в сухарях. Оставить немного тертой цедры для украшения, остальную цедру смешать с майонезом и соком. Выложить в маленькую глубокую посуду. Хорошо разогреть масло, рыбу обжарить во фритюре в течение 4 минут, пока не зарумянится. Обсушить салфеткой, разложить на блюде, в середину поставить майонез в вазочке, украсить дольками лайма.



Сыр «Моцарелла», маринованный с оливками

4 ПОРЦИИ

450 г сыра «Моцарелла», порезанного ломтиками,
75 г черных оливок без косточек, 120 мл сухого белого вина,
120 мл оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока,
1/2 стакана резаных помидор в масле, 2–3 измельченных
зубчика чеснока, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 2 ст. ложки
рубленого базилика, щепотка кайенского перца, соль и
свежемолотый черный перец, хлеб с корочкой, салат из помидор.*

Поместить сыр и оливки в кувшин с широким горлышком или в миску. Оставшиеся ингредиенты, кроме хлеба и салата, перемешать, залить полученной смесью сыр и оливки. Мариновать в холодильнике

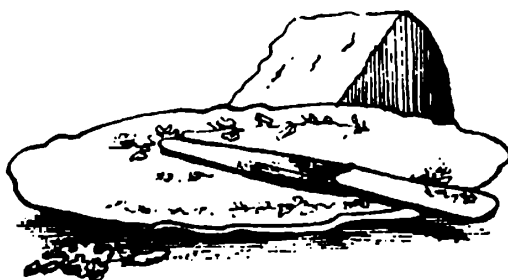
в течение 3 часов, лучше дольше. Подавать с хлебом и салатом из свежих помидор.

Кисло-сладкие тартинки

4 ПОРЦИИ

275 г соевого сыра «Тофу», 4 ст. ложки подсолнечного масла, 150 мл соевого соуса, 2 ст. ложки красного винного уксуса, 4 ст. ложки сахара, 1/4 ч. ложки порошка горчицы, 1 ст. ложка тертого свежего имбирного корня*, 2 измельченных зубчика чеснока.*

Подсушить «Тофу», разрезать на кусочки, которые можно съесть целиком. Оставшиеся ингредиенты перемешать, полить кусочки получившейся смесью. Накрыть и охладить сутки, время от времени переворачивая. Подавать на палочках для коктейля (или зубочистках).



Пита с луком и чесноком

4 ПОРЦИИ

3 ст. ложки оливкового масла, 6 луковиц, порезанных колечками, 3 порезанных зубчика чеснока, 4 питы, соль и свежемолотый черный перец.

Масло разогреть, обжарить лук и чеснок до мягкости, не подрумянивать. С одной стороны питу смазать небольшим количеством масла. Выложить смесь из чеснока и лука поверх питу, щедро посыпать солью и перцем. Готовить в гриле минут 5, пока верх питу не зарумянится.

Авокадо-гриль

4 ПОРЦИИ

2 авокадо, 1 ст. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки сливочного масла (маргарина) растопленного, соль и свежемолотый черный перец, 2 ст. ложки рубленой петрушки.

Авокадо очистить от кожуры, удалить косточки, сбрызнуть лимонным соком. Нарезать толстыми ломтиками. Щедро смазать маслом (маргарином), приправить солью и перцем. Готовить в гриле в течение 2 минут с каждой стороны, пока не подрумянятся. Подавать, посыпав рубленой петрушкой.



Молодые грибы в молотых сухарях

4 ПОРЦИИ

450 г молодых грибов, 2 ст. ложки муки, соль и свежемолотый черный перец, 1 яйцо,

*50 свежих молотых сухарей, растительное масло
для фритюра, соус-коктейль (см. стр. 462) (дополнительно).*

Муку смешать с солью и перцем, обвалять грибы в полученной смеси, стряхивая излишки, обмакнуть в яйцо, затем обвалять в сухарях, чтобы получился хороший верхний слой. Обжарить в разогретом масле в течение 4 минут до золотисто-коричневого цвета. Хорошо обсушить перед подачей на стол. Подавать с соус-коктейлем или без него.

Артишоки с креветками

4 ПОРЦИИ

*425 г (1 большая банка) сердцевин артишоков,
175 г очищенных креветок, 3 ст. ложки оливкового масла,
1 ст. ложка белого винного уксуса,
соль и свежемолотый черный перец,
150 мл сметаны, 50 г (1 маленькая баночка) икры.*

Слить жидкость с артишоков, крупно нарезать, смешать с креветками, сбрызнуть маслом, уксусом, посыпать небольшим количеством соли и перца, слегка перемешать. Выложить в 4 бокала для вина. Сверху положить столовую ложку сметаны. Охладить. Перед подачей на стол украсить еще и ложкой икры.



Винегрет из бобов

4 ПОРЦИИ

400 г (1 большая банка) консервированных бобов, измельченный зубчик чеснока, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка белого винного уксуса, 1/2 ч. ложки сушеного чабреца, соль и свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка рубленой петрушки, зеленый салат.

Слить жидкость с бобов, промыть холодной водой, дать стечь. Положить в миску вместе с остальными ингредиентами, кроме салата. Хорошо перемешать. Накрыть и охладить. Подавать на отдельных тарелках, положив на листья салата.

Сыр с тунцом

4–6 ПОРЦИЙ

185 г (1 маленькая банка) консервированного тунца без жидкости, 200 г (неполный стакан) мягкого сыра с низким содержанием жира, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/4 ч. ложки кайенского перца, соль и свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка рубленой петрушки, красный стручковый перец (паприка), дольки лимона, веточки петрушки.*

Перетереть в миске сыр и тунец. Добавить оставшиеся ингредиенты, кроме красного перца, петрушки и лимонных долек, хорошо перемешать. Либо сделать из получившейся смеси «колбаску», положить на промасленную бумагу, завернуть, либо разложить по 4 чашечкам для крема. Охладить. Рулет

разрезать на 12 частей. Выложить кусочки на тарелки, украсить красным перцем, дольками лимона и петрушкой.

Сардины со сливками

4 ПОРЦИИ

425 г (1 большая банка) консервированных сардин в томатном соусе, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка томат-пюре, 100 г (1 маленькая банка) консервированных сливок, 1 ч. ложка красного винного уксуса, соль, 1/4 ч. ложка красного кайенского перца, кусочки огурца.*

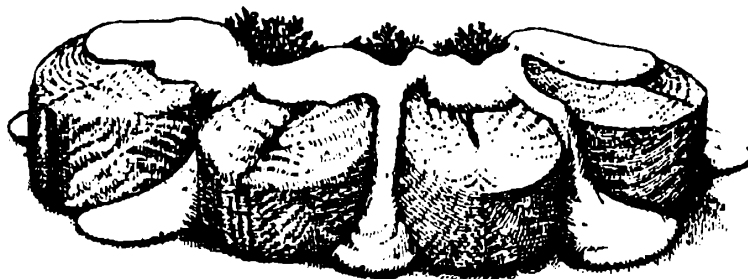
Сардины выложить в миску, удалить кости, хорошо измельчить. Добавить майонез, томат-пюре, все хорошо перемешать деревянной ложкой. Со сливок слить сыворотку, перемешать сливки с рыбой и уксусом, приправить. Выложить полученную смесь в чашечки для крема. Охладить, если есть время. Перед подачей на стол украсить ломтиками огурца.



Паштет из сардин

6 ПОРЦИЙ

2 х 215 г (2 маленькие банки) консервированных сардин в масле, 75 г растопленного сливочного масла, 150 мл йогурта (без фруктов и сахара), 1 ч. ложка лимонного сока, 1/4 ч. ложки кайенского перца, соль и свежемолотый черный перец, 3 яйца вкрутую, 2 небольшие луковицы, порезанные колечками, рубленая петрушка.*



С сардин слить жидкость, поместить их вместе с маслом, йогуртом, лимонным соком и кайенским перцем в комбайн. Перемешать до однородного состояния. Добавить соль и перец по вкусу, затем переложить все в маленькую посуду, охладить в течение 2 часов, пока не затвердеет. Ложкой разложить по отдельным тарелкам. Украсить кусочками яиц, колечками лука и петрушкой.

Маринованное филе сельди

6 ПОРЦИЙ

2 х 175 г (2 маленькие упаковки) филе сельди, небольшая луковица, порезанная колечками,

*1 лавровый лист, 6 ст. ложек оливкового масла,
2 ст. ложки красного винного уксуса, 1 ч. ложка дижонской
горчицы, 1/4 ч. ложки рафинированного сахара,
соль и свежемолотый черный перец, веточки петрушки,
черный хлеб со сливочным маслом.*

Филе очистить от кожи, положить рыбу в большую неглубокую тарелку. Разложить сверху колечки лука, положить лавровый лист. Перемешать оставшиеся ингредиенты, кроме петрушки и хлеба, залить этой смесью рыбу. Поставить мариновать в прохладное место на несколько часов, пока не станет мягкой (чтобы проверить, проткнуть кончиком ножа). Время от времени переворачивать. Вытащить лавровый лист. Филе завернуть, красиво разложить на отдельных тарелках. Полить маринадом, посыпать колечками лука. Украсить петрушкой. Подавать с черным хлебом и маслом.

Перец по-сицилийски

4–6 ПОРЦИЙ

*2 x 400 г (2 большие банки) консервированного красного
сладкого перца, 3 ст. ложки оливкового масла,
крупная морская соль, несколько зеленых или черных оливок
(дополнительно), горячий хлеб чиабатта*.*

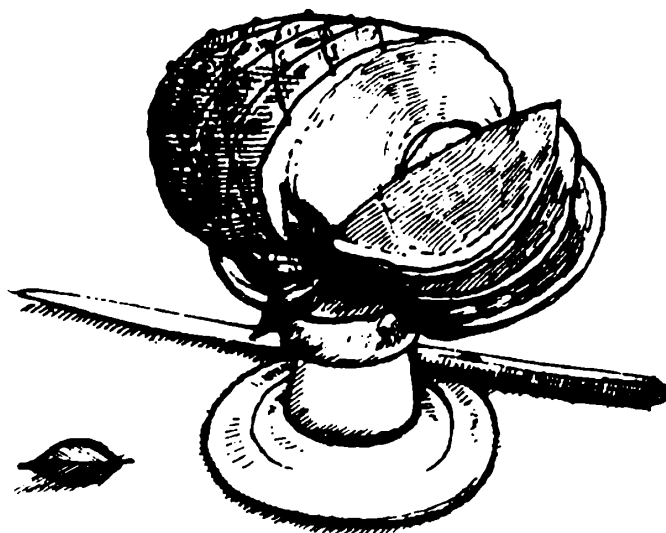
С перца слить жидкость, обсушить его салфеткой. Если используется свежий перец, то нужно удалить семена и разрезать на четвертинки. В большой сковороде разогреть масло и обжарить перец с каждой

стороны: консервированный 1–2 минуты, свежий — минут 6 до мягкости. Переложить на теплые сервировочные тарелки, сбрызнуть маслом от жарки. Посыпать крупной морской солью, украсить по желанию оливками и сразу же подавать на стол с горячим хлебом чиабатта.

Коктейль из ветчины и ананасов

6 ПОРЦИЙ

75 г длиннозернистого риса, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка соевого соуса, 1/2 небольшой луковицы, 215 г (1 маленькая банка) консервированной ветчины, 225 г (1 маленькая банка) консервированных кусочков ананаса, 12 черных оливок в собственном соку без косточек, 2 ст. ложки майонеза.



Отварить рис в большом количестве кипящей подсоленной воды в течение 10 минут до мягкости. Слить воду, промыть холодной водой, дать жидкости стечь.

Перемешать оливковое масло, лимонный сок, соевый соус и лук. Добавить к рису, хорошо перемешать, выложить поровну на 6 отдельных тарелок в форме кольца. Ветчину нарезать кубиками, удалить желе. С ананаса слить сок, оставив 1 ст. ложку. Оливки (6 шт.) разрезать на четвертинки, смешать с ветчиной и ананасом. Выложить полученную смесь горкой внутри колец из риса. Смешать майонез с оставленным ананасовым соком, полить этой смесью рис в небольшом количестве. Украсить оставшиеся целыми оливками.

Горячий пряный коктейль «Флорида»

6 ПОРЦИЙ

300 г (1 маленькая банка) консервированных мандаринов в сиропе, 410 г (1 большая банка) консервированных кусочков грейпфрута в сиропе, 4 ст. ложки белого вина, 1 кусочек палочки корицы, 2 целых зубчика чеснока, 6 вишен.

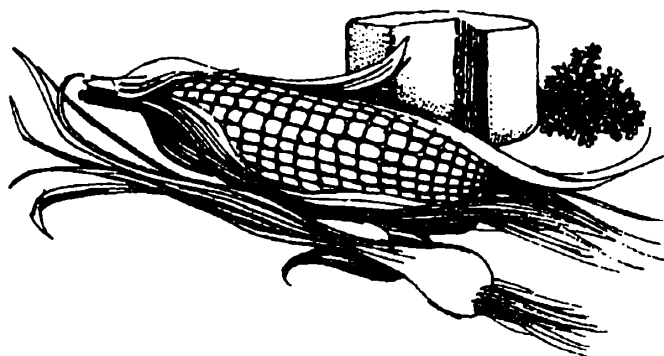
Слить сироп с мандаринов и грейпфрут в кастрюлю. Добавить вино, корицу, чеснок. Довести до кипения, убавить огонь и варить в течение 3 минут. Вытащить корицу и чеснок, положить фрукты и слегка прогреть, но не кипятить. Налить в бокалы для вина. Сверху украсить вишенкой и сразу же подавать.

Кукурузные оладьи с ореховым соусом

6 ПОРЦИЙ

300 г (1 большая банка) консервированного кокосового молока, 5 ст. ложек орехового масла с кусочками орехов, 2 ч. ложки сахара, 1/4 ч. ложки порошка чили, 1 ч. ложка лимонного сока,*

1 измельченный зубчик чеснока, 6 ст. ложек муки, 2 яйца, 4 ст. ложки молока, 300 г (1 большая банка) консервированной сладкой кукурузы без жидкости, соль и свежемолотый черный перец, растительное масло для фритюра.



Для приготовления соуса в кастрюлю положить чеснок, ореховое масло, сахар, чили, налить лимонный сок, кокосовое молоко, слегка прогреть, время от времени помешивая, пока не закипит. Чтобы приготовить оладьи, насыпать муку в миску. Взбить яйца с молоком. Добавить в муку, хорошо перемешать, чтобы не было комков. Выложить кукурузу, немного приправить. Хорошо перемешать. Разогреть масло в большой сковороде, ложкой выкладывать получившуюся смесь, обжарить оладьи сначала с одной стороны, затем с другой до золотистого цвета. Обсушить салфеткой. Соус разлить в 4 отдельные емкости, поставить на тарелки, вокруг разложить оладьи. Подавать в горячем виде.

«Гнездышки» с печеночным паштетом

4 ПОРЦИИ

4 ломтика хлеба (не горбушки), сливочное масло (маргарин), 100 г печеночного паштета без комочков,

*1 ст. ложка майонеза, 1 яйцо вкрутую,
4 огурчика (корнишона), аккуратно порезанных кусочками,
1 красный стручковый перец.*

С кусочков хлеба срезать корочки, щедро намазать маслом (маргарином). Поместить на противень, испечь при температуре 190°C в течение 25 минут до румяной корочки. Выложить на решетку, остудить. Паштет растереть с майонезом. Добавить порезанные огурчики и яйцо. Выложить горкой на хлеб, украсить перцем. Сразу же подавать на стол.

Коктейль на все времена из дыни с кусочками сыра с зеленью

4–6 ПОРЦИЙ

*410 г (1 большая банка) консервированных дынных «шариков»,
300 г (1 маленькая банка) консервированных мандаринов,
4 ст. ложки имбирного вина,
1 маленький французский батон,
80 г мягкого сыра с чесноком и зеленью,
2 ст. ложки сливочного масла или маргарина.*

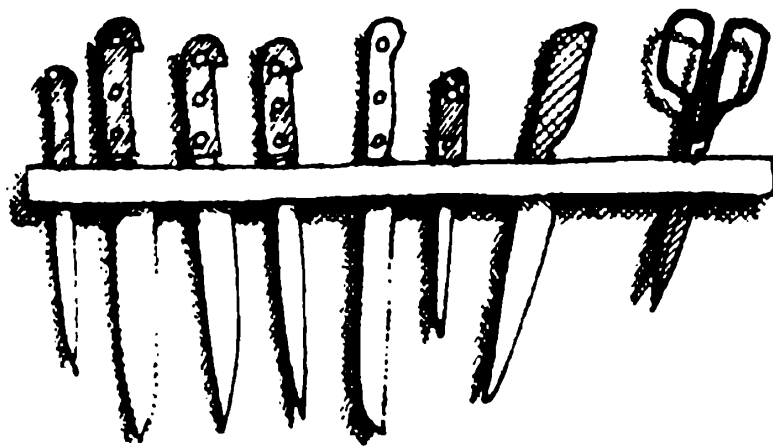
Выложить содержание консервов в стеклянную миску. Залить имбирным вином, перемешать, охладить. Разрезать французский батон на 12 кусочков, подрумянить в гриле. Сыр растереть с маслом (маргарином), намазать подрумяненные кусочки хлеба. Непосредственно перед подачей на стол обжарить в гриле, пока сыр не растает и не начнет пузыриться. Подавать сразу с фруктовым коктейлем.

Мидии со сливками

6 ПОРЦИЙ

*1 аккуратно порезанная луковица,
1 ст. ложка сливочного масла или маргарина,
2 х 250 г (2 маленькие банки) консервированных мидий
в рассоле, 150 мл белого вина или сухого вермута,
1 ст. ложка кукурузной муки (крахмала),
150 мл нежирных сливок, свежемолотый черный перец,
2 ст. ложки рубленой петрушки, французский батон.*

Лук обжарить в масле или маргарине в течение 2 минут до мягкости, не подрумянивать. Слить жидкость с одной из банок с мидиями, выложить содержимое в лук, из другой банки положить мидии вместе с жидкостью. Добавить вино или вермут. Муку перемешать с водой, выложить к мидиям и луку. Довести до кипения, помешивая, пока не загустеет. Влить сливки, насыпать перец по вкусу и петрушку. Прогреть, но не кипятить. Выложить в глубокие тарелки, подавать с французским хлебом.



Салат из сельди с картофелем

6 ПОРЦИЙ

*4 очищенные селедки, 300 г молодого картофеля,
2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка йогурта (без сахара
и фруктов), 1 ч. ложка сушеного укропа, свежемолотый
черный перец, листья зеленого салата, немного укропа.*

С помощью острого ножа разрезать каждую селедку на шесть кусков. Картофель разрезать на четвертинки или на шесть частей. Смешать майонез, йогурт, укроп, поперчить. Перемешать с картофелем. Выложить небольшой горкой на листья салата, разложенные по тарелкам. Рядом красиво разместить кусочки селедки. Картофель посыпать укропом. Если есть время, охладить перед подачей на стол.

Персики с орехами и творогом

4 ПОРЦИИ

*430 г (1 большая банка) консервированных персиков половинками,
листья зеленого салата, 225 г прессованного творога,
50 г каштана кусочками, 1/2 ч. ложки тертого репчатого лука,
свежемолотый черный перец, красный стручковый перец.*

С персиков слить жидкость, обсушить салфеткой. Половинки разложить по тарелкам на листья салата резаной стороной вверх. Смешать творог, орехи и лук, приправить небольшим количеством молотого черного перца. Выложить горкой на середину персика. Посыпать красным перцем, охладить, если есть время. Затем подавать на стол.

Копченый лосось с маслом и хреном

4 ПОРЦИИ

4 кусочка ржаного хлеба, 3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки соуса с хреном, несколько капель лимонного сока, соль и свежемолотый черный перец, 100 г копченого лосося, 1 ст. ложка рубленой петрушки.

Хлеб разрезать на квадраты размером 5 см. Смешать масло (маргарин), хрен, лимонный сок, соль и перец. Намазать квадратики хлеба этой смесью. Сверху положить кусочки лосося, посыпать петрушкой.

Креветки в масле с чесноком

4 ПОРЦИИ

100 г несоленого сливочного масла, 24 очищенные креветки, 2 измельченных зубчика чеснока, 2 ст. ложки рубленой петрушки, французский батон с корочкой.

Масло растопить в большой сковороде. Добавить креветки и чеснок. Слегка прогреть, посыпать петрушкой. Подавать со свежим французским батоном, хлеб макают в масляный соус.

Креветки с чили

4 ПОРЦИИ

750 г крупных креветок, 1 ч. ложка чили, 1 ч. ложка соли, сок одного небольшого лимона или лайма*, растительное масло для жарки, дольки лимона или лайма.*

Почистить креветки, оставив хвостики. Смешать чили, соль и лимонный сок (сок лайма). Залить креветки полученной смесью, мариновать 1 час. Затем обжарить креветки в масле в течение 3—4 минут. Не пережаривать. Подавать в горячем виде, украсив дольками лимона или лайма.



Перец по-провански

4 ПОРЦИИ

1 луковица, аккуратно порезанная, 2 красных болгарских перца, 2 зеленых болгарских перца (порезать кружочками), 2 ст. ложки оливкового масла, 1 измельченный зубчик чеснока, 400 г (1 большая банка) консервированных помидор, 3 ст. ложки сухого белого вина, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка томат-пюре, 1 ч. ложка смеси сушеной зелени, 1 ст. ложка рубленой петрушки, французский батон с корочкой.

В масле обжарить лук и перец до мягкости. Добавить чеснок и жарить еще 2—3 минуты. Положить помидоры, вино, сахар, томат-пюре и зелень. Довести до кипения, затем варить на слабом огне, пока перец не станет мягким, а соус — меньше и сочнее. Выложить в 4 чашечки под крем, посыпать петрушкой. Подавать с французским батоном.

Креветки по-провански

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как и в предыдущем рецепте, но не использовать перец, зелень и томат-пюре. Соус готовить так же, но сделать его погуще, добавив 1 ч. ложку кукурузной муки (крахмала), размешанной в небольшом количестве воды. Положить 350 г очищенных креветок, прогреть, подавать в чашечках под крем или выложить на тарелку вместе с отварным рисом в виде кольца.

Паштет из тунца

6 ПОРЦИЙ

3 x 125 г (3 маленькие банки) консервированного тунца без жидкости, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки жирных сливок или густого йогурта, соль и свежемолотый черный перец, несколько капель соуса «Табаско», 2 ч. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки майонеза.*

В шейкер или комбайн поместить майонез, тунец, масло и сливки (йогурт). Хорошо измельчить, перемешать. Приправить солью и перцем по вкусу, добавить соус «Табаско» и лимонный сок. Попробовать, если нужно, еще приправить. Охладить и подавать на стол.



Паштет из копченой скумбрии

8 ПОРЦИЙ

4 копченые скумбрии, очищенные от костей, 150 мл сметаны или густого йогурта, 100 г прессованного творога, сок 1/2 крупного лимона, соль и свежемолотый черный перец, тертый мускатный орех, кайенский перец, горячие тосты.*

В шейкер или комбайн положить рыбу, сливки или йогурт, творог, лимонный сок. Хорошо перемешать. Приправить солью, перцем, мускатным орехом по вкусу. Охладить. Выложить на маленькие тарелочки, посыпать кайенским перцем, подавать с горячим тостом.

Креветки по-испански

4 ПОРЦИИ

350 г (3 стакана) очищенных креветок, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки оливкового масла, 1/4 стакана молотого миндаля, 1 красный перец чили без семян, аккуратно порезанный, 1 порубленный зубчик чеснока, тертая цедра и сок 1/2 лимона, 2 ст. ложки рубленого кориандра.*

В сковороде растопить сливочное масло с растительным, положить миндаль, чили и чеснок. Готовить 2 минуты. Добавить креветки, цедру лимона и сок, готовить на умеренном огне, помешивая, пока креветки не прогреются. Выложить на теплые тарелки, украсить кориандром.

Яйца с тунцом, анчоусами и майонезом

4 ПОРЦИИ

4 яйца вкрутую, 100 г (1 маленькая банка) тунца без жидкости, сок 1/2 лимона, 6 филе анчоусов, 150 мл майонеза, свежемолотый черный перец, свежие листья салата, рубленая петрушка.

Яйца очистить от скорлупы. Рыбу растереть, добавить лимонный сок. Затем порезать на кусочки филе анчоуса. Перемешать с тунцом. Прокрутить в шейкере или комбайне полученную смесь с майонезом до однородной массы. Приправить по вкусу. Яйца разрезать вдоль пополам (лучше ножом с мокрым лезвием). Половинки парами разложить по тарелкам на листья салата круглой стороной вверх. Затем полить майонезной смесью. Оставшиеся анчоусы разрезать вдоль пополам и разложить поверх яиц. Посыпать петрушкой.

Авокадо с креветками и морским соусом

4 ПОРЦИИ

2 авокадо, разрезанных пополам, без косточек, немного лимонного сока, 100 г (1 стакан) очищенных креветок, 1/2 стакана майонеза, 1 ст. ложка томат-пюре или кетчупа, 2 ч. ложки бренди, капелька соуса «Табаско», щепотка молотого карри, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 шт. зеленого лука, аккуратно порезанного, лимонные завитушки (снять с цедры теркой), кайенский перец.*

Срезы половинок авокадо смазать лимонным соком. Разложить по тарелкам. Креветки обсушить салфеткой. Перемешать все, кроме лимонных завитушек и кайенского перца. Добавить креветки, перемешать. Полученной смесью заполнить половинки авокадо. Украсить лимонными завитушками и посыпать перцем.

Салат из копченого лосося или форели

4 ПОРЦИИ

50 г копченого лосося или форели, порезанной тонкими ломтиками, 40 мл свежих сливок или густого йогурта по-гречески, 50 г (1 маленькая банка) икры, 4 помидора без кожицы и семян, 1/2 порезанной луковицы, 1 порезанный огурец, 1 листик зеленого салата, 1 порезанный корень сельдерея.

Листик салата разрезать на тонкие полоски, положить на каждую тарелку. Поверх салата выложить рыбу, порезанную на кусочки (полоски). В центр тарелок положить ложку сливок, икру выложить на полоски рыбы. Между полосками рыбы положить порезанные салатные ингредиенты. Подавать на стол.

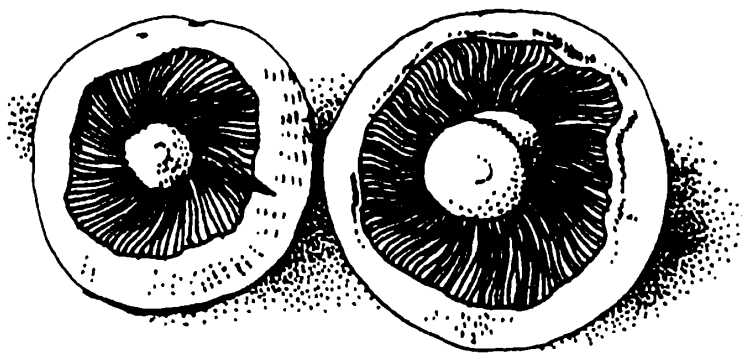


Грибы пикантные с чесночными тостами

6 ПОРЦИЙ

*450 г молодых грибов, разрезанных пополам,
6 ст. ложек оливкового масла, щепотка смеси сушеной зелени,
1 измельченный зубчик чеснока,
12 кусочков французского батона,
2 ч. ложки измельченных семян кориандра,
1 фиолетовая луковица, порезанная колечками,
90 мл красного вина, 1 ст. ложка красного винного уксуса,
2 ст. ложки прозрачного меда,
2 или 3 шт. зеленого лука, аккуратно порезанного.*

Приготовить тосты, смешав 2 ст. ложки масла, зелень и чеснок. Полученной смесью смазать кусочки хлеба и обжарить в гриле. Пока готовятся грибы, следить, чтобы тосты не остыли. В оставшемся количестве масла обжарить грибы с кориандром, луком (репчатым) на сильном огне в течение 2 минут, затем добавить вино, уксус и мед. Готовить, помешивая, без крышки еще 2 минуты, пока жидкость не уменьшится, а грибы не станут мягкими. Ложкой выложить на тосты и подавать, посыпав луком.



Салат лардон

6 ПОРЦИЙ

225 г помтиков бекона, нарезанных тонкими полосками, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ст. ложка красного винного уксуса, 350 г смеси салатных листьев, соль и свежемолотый черный перец, 2 «вишневых» помидора, порезанных на кусочки, 6 шт. зеленого лука, аккуратно порезанного.

Кусочки бекона обжарить в масле до слегка хрустящей корочки. Добавить чеснок и жарить до тех пор, пока бекон не станет хрустящим. Добавить уксус, перемешать, полить салатные листья в миске. Приправить. Сверху насыпать кусочки помидор и лука. Перемешать и сразу же подать на стол.



Салат с колбасой «Хоризо»

6 ПОРЦИЙ

Готовить так же, как «Салат лардон», но вместо бекона взять колбасу «Хоризо», добавить 2 яйца, сваренных вкрутую и порезанных дольками, и 25 г целых обжаренных зерен миндаля.

Куриные крылышки

6 ПОРЦИЙ

4 ч. ложки красного стручкового перца, 2 ч. ложки молотого кориандра, 1 ч. ложка сельдереевой соли, 1 ч. ложка молотого тмина, 1/2 ч. ложки кайенского перца, 1/2 ч. ложки соли, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 2 ст. ложки красного винного уксуса, 1 измельченный зубчик чеснока, 16 куриных крылышек с обрезанными кончиками, зеленый салат.*

Смешать специи, соль, масло, уксус и чеснок. Намазать этой смесью крылышки. Охладить по крайней мере час. Выложить в форму для жарки. Сверху полить растительным маслом, готовить в духовке при 200°C в течение 15–20 минут. Несколько раз поливать образующимся соком. Подавать на листьях салата.

Жареная брынза

8 ПОРЦИЙ

2 головки брынзы (размером и формой, как у сыра “Камамбер”), 120 мл абрикосового джема, 4 ст. ложки муки, соль и свежемолотый черный перец, 50 г порубленных каштанов, 100 г свежих белых молотых сухарей, 2 ст. ложки лука-резанца, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 1 яйцо, слегка взбитое, 50 г сливочного масла, 6 ст. ложек растительного масла, готовый салат.

Головки сыра намазать джемом, обвалять в муке со специями. Смешать орехи с сухарями и зеленью. Го-

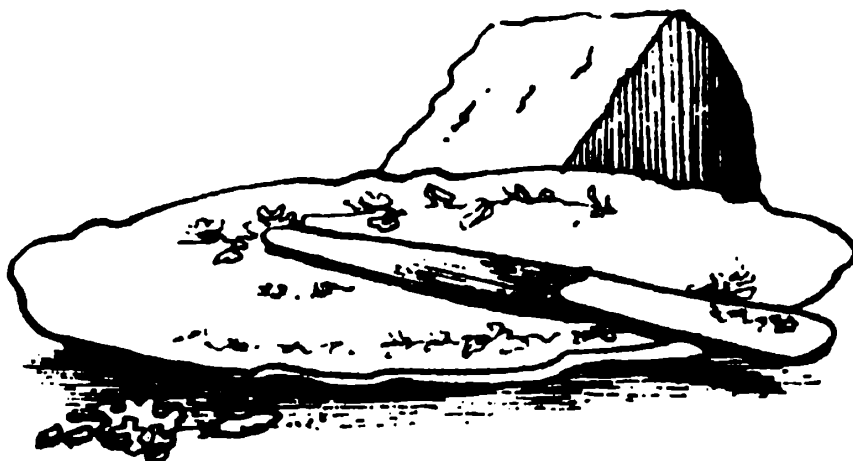
ловки сыра обмакнуть сначала в яйцо, затем обвалить в смеси с сухарями. Охладить по крайней мере в течение 15 минут. С двух сторон обжарить в сливочном и растительном масле до золотистого цвета. Разрезать на четвертинки и подавать с салатом.

Салат с сыром-гриль

6 ПОРЦИЙ

225 г (головка) брынзы, 12 ломтиков пресной сдобной булочки, 3 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки каштанового масла, 2 ст. ложки ароматного уксуса, 25 г рубленых каштанов, соль и свежемолотый черный перец, 12 «вишневых» помидор (половинки), свежие листья салата.

Сыр разрезать на 12 ломтиков, положить на хлеб. Обжарить в гриле до золотистого цвета, пока сыр не начнет пузыриться. Тем временем смешать оставшиеся ингредиенты, кроме помидор и салата. Подавать, разложив по два тоста на каждую тарелку. Вокруг положить помидоры и листья салата. Сверху полить подливкой.



Грибы с начинкой во фритюре

4 ПОРЦИИ

16 молодых грибов (шляпки), 50 г печеночного паштета без комочков, 4 1/2 ст. ложки муки, щепотка порошка горчицы, 1 ч. ложка соли, 40 г муки, щепотка молотого чили, 1 ст. ложка лимонного сока, растительное масло для фритюра.*

Шляпки грибов начинить паштетом. Тщательно перемешать оставшиеся ингредиенты, кроме масла. Оставить на 30 минут настояться. Разогреть масло, обмакнуть шляпки во взбитое тесто, затем обжарить во фритюре до золотистого цвета. Обсушить салфеткой.

Копченый лосось со взбитыми яйцами

4 ПОРЦИИ

1 ст. ложка сливочного масла, 4 разбитых яйца, 150 мл легких (нежирных) сливок, 100 г копченого лосося (кусочки), нарезанного на крохотные полоски, свежемолотый черный перец, 4 кусочка тоста (хлеб из непросеянной муки) со сливочным маслом, рубленая петрушка.



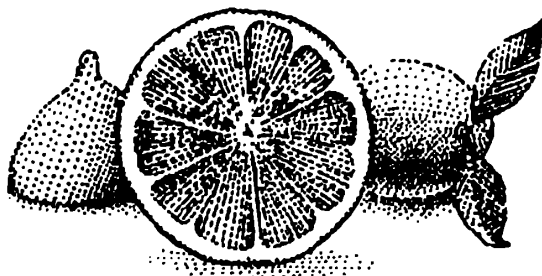
Масло растопить в кастрюле. Добавить яички, сливки и слегка взбить. Помешивая, подержать на слабом огне. Добавить лосось, щедро посыпать перцем. Выложить на тосты с маслом, посыпать петрушкой и подавать.

Крабы с авокадо

4 ПОРЦИИ

1 большой спелый авокадо, очищенный от кожицы и без косточки, 170 г (1 маленькая банка) крабового мяса, без жидкости, лимонный сок, 3 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки вустерширского соуса, 1 ст. ложка томат-пюре, 2 ст. ложки нежирных сливок, соль и свежемолотый черный перец, нашинкованный зеленый салат, красный стручковый перец (паприка), 4 ломтика лимона.*

Авокадо нарезать кубиками, смешать с лимонным соком, чтобы не окислился. Добавить крабовое мясо и перемешать. Смешать майонез с соусом, томат-пюре, сливками и небольшим количеством соли и перца. Мешать до однородной массы. Немного салата разложить по 4 бокалам. Сверху выложить крабовую смесь и авокадо. Полить все соусом, посыпать перцем (паприка). Украсить ломтиками лимона стенки бокалов. Если есть время, охладить перед подачей на стол.

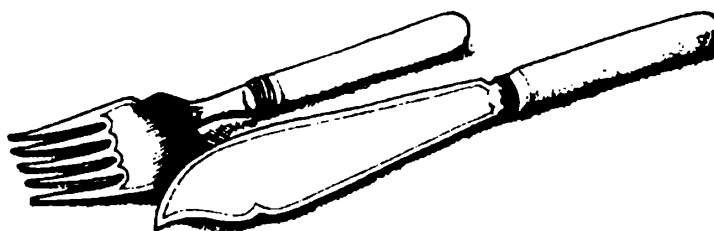


Крабы с приправой

4 ПОРЦИИ

170 г (1 маленькая банка) консервированного мяса краба без жидкости, 200 г (1 маленькая коробочка) мягкого сыра с низким содержанием жира, 2 ст. ложки сливок, 1/2 маленького зеленого перца чили, без семян, порезанного кусочками или 1/4 ч. ложки молотого чили, 1 ст. ложка кетчупа, лимонный сок, соль и свежемолотый черный перец, 1/4 огурца, аккуратно порезанного кусочками, чипсы (из маисовой лепешки).

Сыр смешать со сливками до однородной массы. Добавить чили, кетчуп и крабовое мясо. Влить лимонный сок, посолить, поперчить по вкусу. Выложить в маленькие горшочки, охладить. Вытащить непосредственно перед подачей на стол, украсить слоем нарезанных огурцов, вокруг положить чипсы.



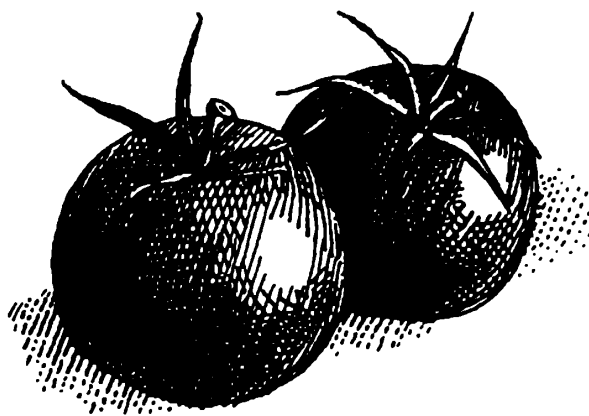
Рулет с орехами, сыром и оливками

6 ПОРЦИЙ

225 г тертого сыра «Чеддер», 25 г порезанных оливок с начинкой, 3 яйца вкрутую, порезанных кусочками, 1/2 ч. ложки дижонской горчицы, 2 ст. ложки нежирных сливок, 2 ст. ложки майонеза,

2 ст. ложки лука-резанца, соль и свежемолотый черный перец, 3 ст. ложки порезанных кусочками обжаренных орехов (смесь), листья салата, дольки помидор, ломтики огурца, крекеры или хрустящие тосты.

В миске перемешать все ингредиенты, кроме помидор, орехов, салата, огурца и крекеров. Выложить на лист бумаги для выпечки в форме рулета, плотно завернуть и охлаждать 2 часа. Развернуть, обсыпать ореховой крошкой. Нарезать ломтиками, положить на листья салата. Украсить дольками помидор и ломтиками огурца. Подавать с крекерами или хрустящими тостами.

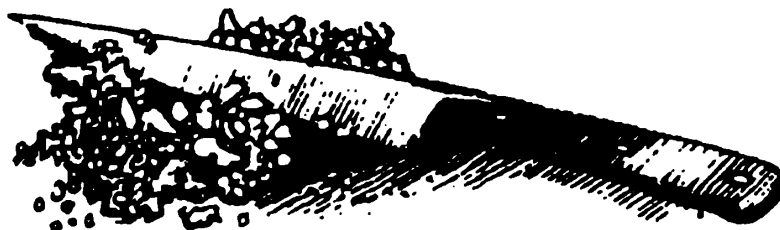


Салат из перца с авокадо

6 ПОРЦИЙ

2 спелых авокадо, очищенных от кожуры и без косточек, 1 красный, 1 желтый, 1 зеленый болгарский перец, нарезанные колечками, 1 небольшая луковица, порезанная колечками, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка белого винного уксуса, соль и свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 6 черных оливок, горячий хлеб.

Авокадо нарезать ломтиками. Положить в миску вместе с перцем и луком. Смешать масло и уксус с небольшим количеством соли и перца. Полить салат. Перемешать. Разложить по тарелкам, посыпать петрушкой. Украсить оливками. Подавать с горячим хлебом.



Креветочный паштет

4 ПОРЦИИ

*2 ломтика белого хлеба без корок,
100 г очищенных креветок, 150 мл подсолнечного масла,
2 ч. ложки анчоусной эссенции, лимонный сок,
соль и свежемолотый черный перец, рубленая петрушка,
дольки лимона, теплая пита*.*

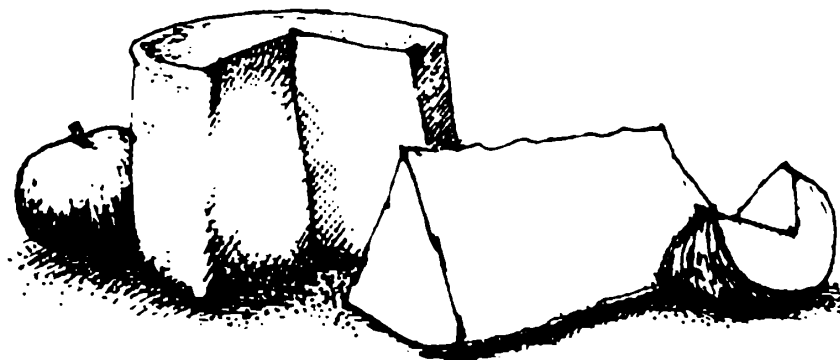
Хлеб вымочить в воде в течение 1 минуты. Выжать излишки и поместить в блендер или комбайн. Добавить креветки, измельчить до однородной массы. Тонкой струйкой влить масло. Должна получиться густая однородная масса. Добавить анчоусную эссенцию и лимонный сок по вкусу. Слегка приправить. Разложить по тарелкам, посыпать петрушкой и украсить дольками лимона. Подавать с теплой питой.

Сыр «Беллиссимо»

6 ПОРЦИЙ

6 головок сыра «Бейби Бел», без корочки, немного муки, 2 яйца, разбитых, 100 г свежих молотых сухарей, растительное масло для фритюра, ломтики огурца, соус из персика с карри, французский хлеб.

Сыр обвалять в муке, обмакнуть в яйце, обвалять в сухарях (несколько раз), чтобы получился хороший слой. Охладить. Перед подачей на стол разогреть масло, обжарить сыр во фритюре до золотистого цвета и хрустящей корочки. Обсушить салфеткой, переложить на маленькие тарелки. Украсить кружочками огурца, полить соусом. Подавать с французским хлебом.



Авокадо с творогом и курицей

4 ПОРЦИИ

2 спелых авокадо, разрезанных пополам без косточек, лимонный сок, 225 г прессованного творога с ароматом курицы, 4 ч. ложки соуса манго, 1 ст. ложка рубленого кориандра, 4 дольки лимона.

Половинки авокадо поместить в маленькие чашечки. Смазать лимонным соком, чтобы не окислялись. Сверху выложить творог, полить соусом манго, посыпать кориандром, украсить долькой лимона.

Авокадо с творогом и лососем

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте, но вместо творога с курицей взять творог с лососем. Полить огуречным соусом, подавать с креветочными крекерами.

Булочки по-неаполитански

4 ПОРЦИИ

*2 ст. ложки томат-пюре, 1 ч. ложка воды,
2 булочки, разрезанные пополам и подсушенные в тостере,
50 г тертого сыра «Моцарелла»,
4 «вишневых» помидора кружочками,
50 г (1 маленькая банка) анчоусов без жидкости,
1 ч. ложка сушеного орегана*.*

Томат-пасту смешать с водой, выложить на половинки булочек (на срез). Поместить на решетку гриля. Сверху посыпать сыром, положить кружочки помидор, анчоусы (крест-накрест), посыпать ореганом. Готовить, пока сыр не расплавится и не начнет пузыриться. Сразу же подавать на стол.

«Гармошка» из помидор с сыром и яйцами

4 ПОРЦИИ

2 яйца вкрутую, 4 помидора (для бифштекса), 2 маленькие головки сыра «Моцарелла», порезанные на 6 кусочков (каждая), оливковое масло, 1 ст. ложка рубленого базилика, 4 маленькие веточки базилика.

Обрезав кончики яиц, разрезать их на 4 части. Помидоры положить на доску выпуклой стороной вверх. Острым ножом надрезать помидоры почти до основания, сделать еще два таких же надреза, чтобы получилось, что помидоры разделены на 6 равных частей с промежутками между ними. В центр поместить кусочек сыра, в промежутки с двух сторон — кусочки яйца, ближе к краю — оставшиеся кусочки сыра. Переложить на маленькие тарелочки, сбрызнуть маслом, посыпать базиликом, украсить веточками базилика.

Апельсины-гриль

4 ПОРЦИИ

*2 больших апельсина, 75 г тертого сыра «Чеддер»,
2 ст. ложки апельсинового ликера, 4 половинки каштанов.*

Апельсины разрезать пополам, разрыхлить мякоть. Положить в жаропрочную посуду, поставить в гриль. Сыр растереть с ликером, выложить эту смесь на половинки апельсинов. Жарить в горячем гриле, пока сыр не расплавится и не начнет пузыриться. Подавать сразу же, украсив половинками каштанов.

Холодная закуска с салями и дыней

6 ПОРЦИЙ

100 г нарезки салями, 1 небольшая нектарная дыня, без корки и семечек, порезанная на 6 долек, 6 черных оливок без косточек, порезанных ломтиками, 6 зеленых оливок, порезанных на кусочки.

Ломтики салями разложить на 6 небольших тарелок, с одной стороны положить дольку дыни, посыпать сверху оливками. Подавать охлажденными.

Грибы с яйцами по-французски

4 ПОРЦИИ

1 порубленная луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 225 г молодых грибов ломтиками, 1 измельченный зубчик чеснока, 150 мл куриного бульона, 2 ч. ложки рубленого эстрагона, 1 ст. ложка рубленой петрушки, соль и свежемолотый черный перец, 4 яйца, 3 ст. ложки нежирных сливок, французский хлеб.



Лук обжарить в масле в течение 3 минут до мягкости, не подрумянивать. Добавить грибы, чеснок и бульон. Довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут. Положить зелень, немного соли и перца.

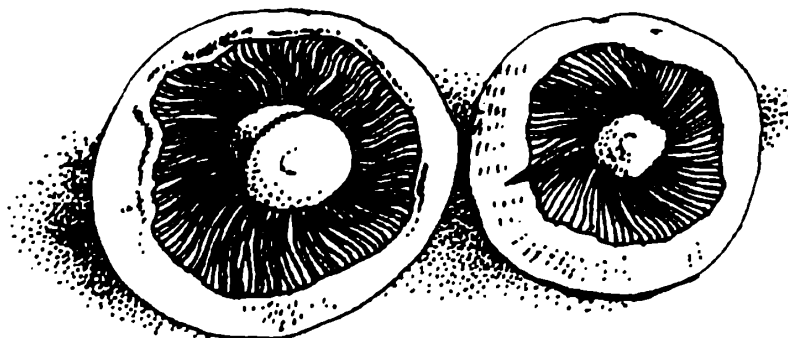
Сделать в грибной смеси 4 углубления, разбить в каждое из них по яйцу. Сверху побрызгать сливками. Накрыть крышкой и готовить 5—10 минут, до готовности яиц. Подавать прямо в кастрюле с большим количеством французского хлеба с корочкой.

Грибы с чесноком

4 ПОРЦИИ

*100 г сливочного масла, 1 порубленная луковица,
450 г грибов, очищенных и порезанных ломтиками,
1 ст. ложка рубленой петрушки, 1 большой измельченный
зубчик чеснока, соль и свежемолотый черный перец.*

Половину масла растопить в кастрюле. Добавить лук, обжарить в течение 2 минут, помешивая. Положить грибы, петрушку, чеснок, слегка приправить. Накрыть крышкой и жарить еще 10 минут, время от времени помешивая, пока грибы не станут мягкими и не выделится сок. Все выложить в блендер или комбайн, измельчить, но не взбивать. Попробовать и, если нужно, приправить. Выложить в 4 чашечки под крем, разровнять поверхность. Остудить, затем охладить, пока не затвердеют. Оставшееся масло растопить и полить грибную смесь. Охладить, пока масло не застынет.



Закуска по-гречески

6 ПОРЦИЙ

200 г (1 маленькая банка) соуса цацики, 200 г (1 маленькая банка) паштета из молодого горошка, 200 г (1 маленькая банка) паштета из икры копченой трески, несколько соленых перцев чили*, несколько штук греческих черных оливок, дольки лимона, пита*.*

Красиво выложить на тарелки по ложке паштетов и подливки. Вокруг разложить перец и оливки, украсить дольками лимона. Подавать с питой.

Рататулли с сыром

4 ПОРЦИИ

425 г (1 большая банка) консервированных рататулли, 1 ст. ложка красного вина, 75 г (3/4 стакана) тертого сыра «Чеддер», хлеб с корочкой.*

В кастрюле разогреть рататулли с вином. Выложить в 4 огнеупорные тарелки, посыпать сыром, готовить в гриле, пока сыр не расплавится и не станет пузыриться. Подавать сразу же с хлебом.



Ломтики пастрами

6 ПОРЦИЙ

6 кусочков ржаного хлеба, сливочное масло, 6 тонких ломтиков пастрами (острые кусочки копченой говядины), 150 мл жирных сливок, 1 ст. ложка хрена со сливками, лимонный сок, черный перец, листья салата, кружочки помидор, кружочки огурца.

Хлеб тонко намазать маслом. Сверху положить ломтик пастрами («подогнать» по размеру кусочка хлеба). Разложить по тарелкам. Взбить сливки, добавить хрен. Приправить лимонным соком по вкусу. Выложить смесь на ломтик пастрами, щедро посыпать перцем. Перед подачей на стол украсить листьями салата, кружочками помидор и огурцов.



Баклажаны по-итальянски

4 ПОРЦИИ

1 баклажан, порезанный ломтиками, 2 ст. ложки муки, соль и свежемолотый черный перец, оливковое масло, 300 мл помидор, протертых через сито, 1 ч. ложка сушеного базилика, 100 г тертого сыра «Моцарелла».

Обвалять кусочки баклажанов в муке с солью и перцем, обжарить с обеих сторон в разогретом масле до золотистого цвета. Обсушить салфеткой, разложить по тарелкам, сверху выложить помидоры, посыпать базиликом и сыром. Жарить в гриле, пока сыр не расплавится и не начнет пузыриться. Сразу же подавать на стол.

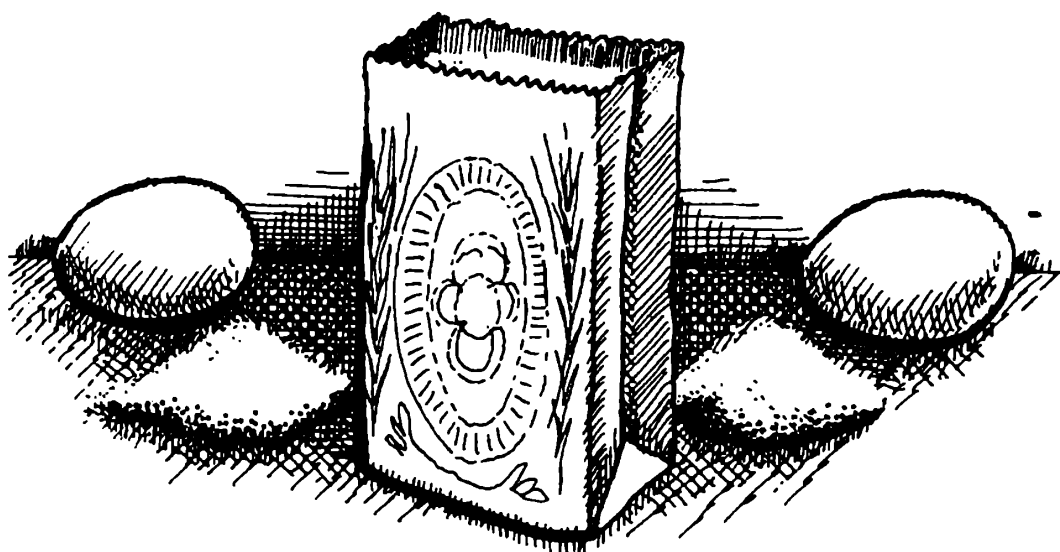
Блинчики со сметаной, икрой и луком

6 ПОРЦИЙ

100 г муки, щепотка соли, 2 яйца, отделить белки от желтков, 300 мл молока, растительное масло для жарки, 50 г (1 маленькая баночка) икры, 1 аккуратно порезанная луковица, 150 мл сметаны, дольки лимона.

Муку и соль просеять в миску. Добавить желтки и половину молока, взбить до однородной массы. Влить оставшееся молоко и снова перемешать. Белки взбить в густую пену, выложить металлической ложкой. В сковороде разогреть немного масла, выложить 2 ст. ложки теста, разровнять обратной стороной ложки так, чтобы получился кружок 10 см в диаметре. Об-

жарить блинчик с двух сторон до золотистого цвета. Точно так же испечь еще 11 блинчиков, чтобы они не остывали, пока готовятся остальные, класть готовые блинчики на тарелку, помещенную на кастрюлю с горячей водой, прикрыть чистой салфеткой. С краю сервировочных тарелок выложить икру, лук, сметану, дольки лимона. На каждую тарелку положить по 2 блинчика и сразу же подавать на стол.

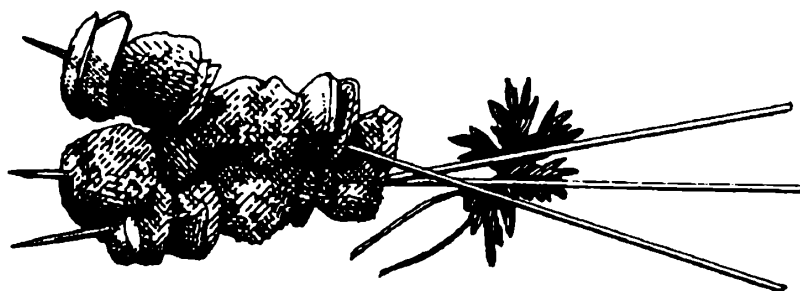


Закуски на скорую руку

Грибы завернуть в половинки ломтиков бекона и обжарить в гриле до хрустящей корочки. Вместо грибов можно использовать сушеные абрикосы (курагу) или чернослив без косточек.

Крупные креветки нанизать на деревянные вертелы (смоченные водой), смазать растительным маслом и чесноком (по желанию), обжарить в гриле в течение нескольких минут.

В гриле приготовить кебаб из кубиков салями и ананасов.



Кусочки хлеба намазать горчицей, посыпать ветчиной, затем тертым сыром. Жарить в гриле, пока не зарумянится. Разрезать на палочки и подавать.

Заранее завернуть кубики сыра в квадратики слоеного теста, смазать маслом. Охладить. Перед тем, как подать на стол, испечь в духовке при 220°C в течение нескольких минут до румяной хрустящей корочки.

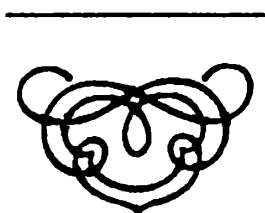
Маленькие колбаски (те, что едят целиком) могут оказаться хорошей закуской, и готовятся они легко — только достать из холодильника. Помните, большинство людей дома их никогда не готовят, но любят есть в гостях! Подавать их следует с подливой или ароматным майонезным соусом (см. стр. 426), тогда они превратятся в нечто особенное.

Обжарить в гриле маленькие котлетки по-киевски, подавать шарики на палочках для коктейля (или зубочистках).

Молодой картофель (целиком, в кожуре) обжарить в небольшом количестве оливкового масла. Подавать

на палочках для коктейля, макать в ароматный майонезный соус (см. стр. 426), его подать отдельно в чашечках.

Подать молочные сосиски с майонезным соусом, смешанным с зернистой горчицей или томатным кетчупом.





Блюда из мяса

Блюда из говядины

Помимо фарша, для быстрого приготовления следует использовать куски мяса. Они стоят дороже, но все затраты окупятся отсутствием отходов и экономией электроэнергии. А блюда из такого мяса на вкус просто восхитительны.

Спагетти и котлеты с перцем

4 ПОРЦИИ

350 г спагетти, 450 г говяжьего фарша, 1 аккуратно порезанная луковица, 1 измельченный зубчик чеснока (дополнительно), 50 г (1 стакан) свежих молотых сухарей, 1/4 ч. ложка молотого чили, 1/4 ч. ложки молотого кориандра, 1/4 ч. ложки молотого тмина, соль и свежемолотый черный перец, 4 яйца (разбить), растительное масло для жарки, 600 мл помидор, протертых через сито, 1 ч. ложка сушеного орегана, свежетертый сыр «Пармезан».

Спагетти отварить, следуя указаниям на этикетке, слить воду. Тем временем перемешать фарш, лук, чеснок, хлебные крошки, приправить солью и перцем, добавить специи. Разбить яйцо и хорошо перемешать. Сформировать котлетки. Обжарить в разогретом масле в течение 3 минут до золотисто-коричневого цвета. Обсушить салфеткой. В сковороде разогреть помидоры и ориган. Добавить котлетки и тушить 10 минут. Спагетти выложить горкой на тарелки, сверху положить котлетки, полить соусом, подавать с тертым сыром.

Спагетти с котлетами по-итальянски

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте, но без специй. Кроме того, взять 1 ч. ложку сушеного оригана и добавить в фарш, а не только в соус.

Бифштекс по-бургундски

4 ПОРЦИИ

100 г молодых грибов, 2 ломтика бекона кубиками, 450 г говядины (филейная часть) или вырезки (ромштекс), кубиками, 1 ст. ложка кукурузной муки (крахмала), 25 г сливочного масла, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 луковица кружочками, 1/2 ч. ложки смеси сушеной зелени, 1 ст. ложка бренди, 150 мл красного вина, 150 мл говяжьего бульона, соль и свежемолотый черный перец, рубленая петрушка.

В сковороде растопить половину сливочного масла и растительного масла. Добавить лук, грибы и бекон, жарить 3 минуты до мягкости, слегка подрумянить. С помощью ложки с дырочками вытащить все из сковородки. Мясо обвалить в муке, смешать с зеленью. Разогреть оставшееся масло и быстро обжарить мясо в течение 5 минут до румяной корочки, и чтобы прожарилось. Добавить бренди и поджечь. Когда пламя погаснет, выложить грибную смесь, влить вино и бульон. Довести до кипения, все время помешивая. Приправить по вкусу. Выложить на тарелки, посыпать петрушкой.

Поджарка с говядиной и вермишелью

4 ПОРЦИИ

100 г китайской вермишели быстрого приготовления, 225 г филейной части говядины или стейка быстрого приготовления, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 луковица колечками, 1 морковь, порезанная палочками, 1 палочка сельдерея, порезанная палочками, 1 небольшой красный болгарский перец, порезанный тонкими полосками, 50 г грибов ломтиками, 1/4 огурца, порезанного палочками, 2 ст. ложки шерри, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка светло-желтого сахара, 1 ч. ложка молотого имбиря, соль и свежемолотый черный перец.

Вермишель отварить, следуя указаниям на этикетке. Слить воду. Стейки разрезать по диагонали на тонкие полоски. В большой сковороде разогреть масло. Добавить стейки и жарить 2 минуты, помешивая. Положить лук, морковь, сельдерей и жарить еще 3 ми-

нуты. Выложить сладкий перец, грибы и огурец, готовить 2 минуты, помешивая. Добавить вермишель и оставшиеся ингредиенты. Хорошо перемешать, прогреть и сразу же подавать на стол.

Бифштекс с хлебом и соусом

4 ПОРЦИИ

4 тонких ломтика французского хлеба, 3 ст. ложки сливочного масла, 50 г печеночного паштета без комочков, 4 стейка (филейная часть), 90 мл красного вина, 1 ст. ложка томат-пюре, 1/2 ч. ложки сахара, 1/2 ч. ложки сушеного майорана, соль и свежемолотый черный перец, веточки петрушки.

Хлеб смазать сливочным маслом с двух сторон. Обжарить до золотистого цвета. Намазать паштет и отложить в сторону. Оставшееся масло растопить, обжарить стейки — 2—3 минуты с каждой стороны (бифштекс с кровью) или 5—6 минут, чтобы хорошо прожарился. Мясо выложить на хлеб с паштетом, разложить на тарелки, поставить в теплое место, чтобы не остыло. Смешать вино, томат-пюре, сахар и майоран. Довести до кипения, помешивая, приправить по вкусу. Полить соусом бутерброды. Украсить веточками петрушки и подавать на стол.



Бифштекс быстрого приготовления

4 ПОРЦИИ

4 стейка быстрого приготовления, 2 ч. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка оливкового масла, 1/2 небольшой луковицы потереть. 2 ч. ложки рубленой петрушки, 2 ст. ложки вустерширского соуса, «вишневые» помидоры кружочками.*

Лимонным соком смазать стейки с двух сторон. В сковородке разогреть сливочное и растительное масло, обжарить мясо в течение 2—3 минут с каждой стороны до полной готовности. Переложить на тарелки. Не давать остыть. К соку в сковородке добавить лук, петрушку и соус. Готовить на слабом огне 1 минуту, затем полить мясо получившимся соусом. Украсить кружочками помидор и подавать на стол.

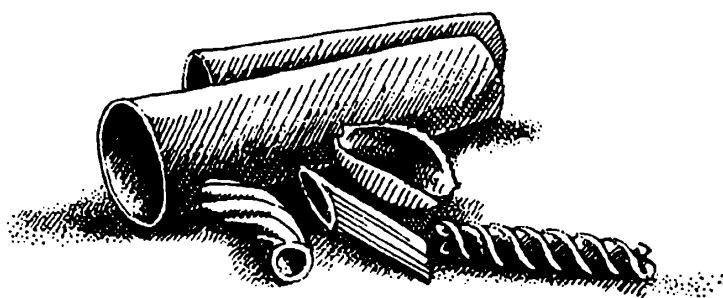
Паста-гриль

4 ПОРЦИИ

225 г фигурных макаронных изделий, 1 порубленная луковица, 1 измельченный зубчик чеснока, 225 г говяжьего фарша, 400 г (1 большая банка) консервированных помидор, 1/2 ч. ложки смеси сушеной зелени, соль и свежемолотый черный перец, 75 г тертого сыра «Чеддер».

Макароны отварить, следуя указаниям на этикетке, слить воду. Тем временем обжарить лук, чеснок и фарш в сковороде, помешивая, пока не зарумянится, а фарш не станет рассыпчатым. Добавить помидоры, взбитые деревянной ложкой, затем зелень, немного

посолить, поперчить. Довести до кипения, убавить огонь и тушить 10 минут до готовности, пока жидкость не упарится. Выложить макароны. Переложить все в огнеупорную посуду емкостью 1,5 л. Посыпать сыром, готовить в гриле, пока сыр не расплавится и не станет золотистым.



Пестрый пирог

1 порезанная луковица, 450 г говяжьего фарша, 1 ст. ложка муки, 300 мл говяжьего бульона, соль или приправа для соуса, 75 г замороженного горошка, 450 г картофеля тонкими ломтиками, соль и свежемолотый черный перец, 75 г (3/4 стакана) тертого сыра «Чеддер».

В кастрюле обжарить лук до мягкости и фарш пока не подрумянится. Перемешать, чтобы фарш был рассыпчатым. Добавить муку и готовить 1 минуту. Влить бульон, насыпать соль для соуса и положить горошек. Довести до кипения, убавить огонь и варить 10 минут. Тем временем ломтики картофеля отварить в кипящей подсоленной воде в течение 4 минут до готовности. Слить воду. Попробовать и приправить мясную смесь, затем переложить ее в огнеупорную посуду емкостью 1,5 л. Сверху выложить ломтики картофеля, посыпать сыром. Готовить в гриле до золотистокоричневого цвета.

Пышные пирожки

8 ПОРЦИЙ

8 ч. ложек растительного (подсолнечного) масла, щепотка соли, 1 яйцо, 5 ст. ложек молока, 5 ст. ложек воды, 50 г муки, 3 ст. ложки ростбифа кубиками, 3 ст. ложки готовых порезанных овощей (остатки), соус.



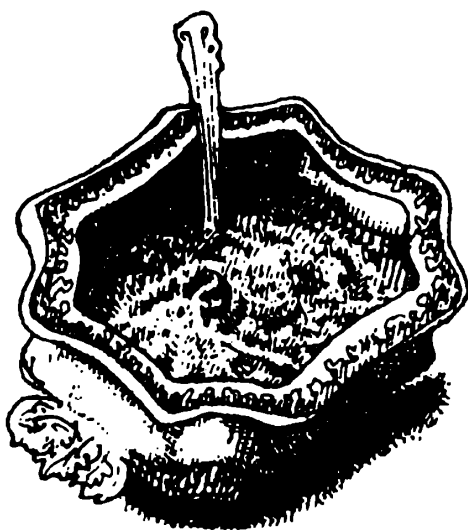
В каждую из 8 секций сковороды для выпечки налить 1 ч. ложку масла. Поставить в духовку, разогретую до 230°C. В миску высыпать муку и соль. Разбить яйцо, влить половину молока и воды, перемешать до однородной массы. Влить оставшееся количество молока и воды. Мясо и овощи разложить поровну в каждую секцию. Сверху залить тестом и выпекать пирожки на верхней полке духовки в течение 15–18 минут, пока не станут пышными и золотистыми. Подавать в горячем виде с соусом.

Чили быстрого приготовления

4 ПОРЦИИ

*350 г говяжьего фарша, 1 порубленная луковица,
1 измельченный зубчик чеснока, 1/2 ч. ложки острого
молотого чили*, 1 ч. ложка молотого тмина, 1 ч. ложка
сушеного орегана*, 400 г (1 большая банка)
консервированных помидор, 425 г (1 большая банка)
консервированной красной фасоли без жидкости, 1 ст. ложка
томат-пюре, соль и свежемолотый черный перец,
оладьи из кукурузной муки, тертый сыр «Чеддер»,
нашинкованный зеленый салат.*

Лук, чеснок и фарш положить в сковороду и обжарить до рассыпчатого состояния. Добавить чили и тмин, жарить еще минуту. Положить ореган и помидоры, перемешать деревянной ложкой, выложить фасоль, томат-пюре, приправить по вкусу. Довести до кипения, убавить огонь и тушить 10–15 минут, пока все не упарится и не приобретет яркий цвет. Подавать, полив приготовленным чили оладьи, посыпав сверху сыром и салатом.



Говядина в вине быстрого приготовления

4–6 ПОРЦИЙ

1 порезанная луковица, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 х 425 г (2 большие банки) консервированного тушеного мяса без соуса, 300 мл красного вина, 300 г (1 маленькая банка) молодых консервированных грибов, 275 г (1 маленькая банка) консервированной моркови, 1/2 ч. ложки смеси сушеной зелени, щепотка сахара, 4 ч. ложки кукурузной муки, соль и свежемолотый черный перец.

Лук обжарить в масле в течение 3 минут до мягкости, не подрумянивать. Добавить мясо, вино и прогреть, помешивая. Слить жидкость с грибов и моркови, оставив 2 ст. ложки жидкости с грибов. Добавить в кастрюлю овощи, зелень, сахар и продолжать готовить на слабом огне до появления пузырьков. Оставленную жидкость с грибов смешать с мукой, выложить в кастрюлю и готовить, пока не загустеет. Попробовать и, если нужно, еще приправить. Подавать в горячем виде.

Говядина «Интернационал»

4–6 ПОРЦИЙ

2 х 425 г (2 большие банки) консервированной тушеной говядины с соусом или без него, 225 г (1 маленькая банка) консервированных каштанов, 300 г (1 маленькая банка) консервированного грибного супа-концентрата, 450 г картофеля, нарезанного тонкими ломтиками и сваренного на пару.

Мясо выложить в большую неглубокую огнеупорную посуду, перемешать деревянной ложкой. С каштанов слить жидкость, порезать ломтиками и посыпать ими мясо. Сверху залить половиной грибного супа, затем аккуратно одним слоем выложить ломтики картофеля. Оставшееся количество супа разбавить небольшим количеством воды и вылить на картофель. Запекать в духовке при 200°С в течение 35 минут, пока картофель не будет готов, а верх не зарумянится.

Изумительная говядина в пиве

4–6 ПОРЦИЙ

2 x 425 г (2 большие банки) консервированного тушеного мяса в соусе, 4 ст. ложки пива,

1 ст. ложка бренди,

2 ст. ложки растворимого картофельного пюре,

6–8 кусочков французского хлеба,

2 ст. ложки сливочного масла,

1 ст. ложка горчицы цельными зёрнами.

В кастрюлю выложить мясо, добавить пиво и бренди. Хорошо перемешать. Прогреть до появления пузырьков. Сверху насыпать пюре и перемешать, чтобы загустело. Переложить в кастрюлю из жаропрочного материала. Подрумянить кусочки хлеба с одной стороны. Растереть масло с горчицей, намазать на неподрумяненную сторону тостов. Разложить тосты поверх мяса, обжаренной стороной вниз. Жарить в гриле до готовности и появления пузырьков. Сразу же подать на стол.

Блюдо по-мексикански быстрого приготовления

4 ПОРЦИИ

425 г (1 большая банка) консервированного фарша с луком, 1 ст. ложка томат-пюре, 1/2 ч. ложки молотого чили, 1 измельченный зубчик чеснока, 425 г (1 большая банка) консервированной красной фасоли без жидкости, мексиканские лепешки из кукурузной муки, нашинкованный зеленый салат, нарезанные кусочками помидоры, сметана, тертый сыр «Чеддер».

Фарш выложить в кастрюлю с томат-пюре, чили, чесноком и фасолью. Прогреть, помешивая, пока не начнет пузыриться. Лепешки разогреть в горячей духовке или микроволновке в соответствии с указаниями на упаковке. Мясную смесь выложить на лепешки, подавать с салатом, помидорами, сметаной и сыром, которые выкладываются ложкой поверх мяса.



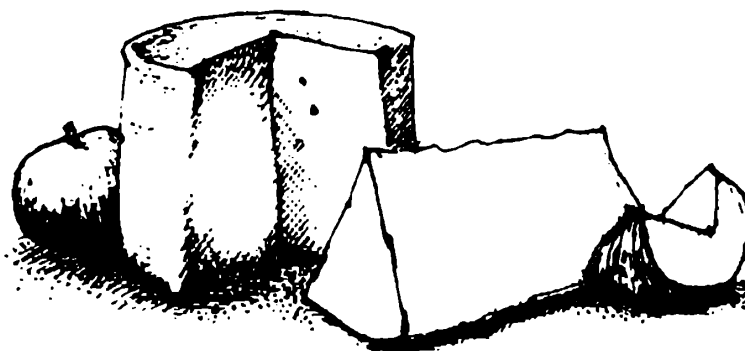
Пирог из мяса с картофельным пюре и бобами

4 ПОРЦИИ

425 г (1 большая банка) консервированного говяжьего фарша с луком, 225 г (1 маленькая банка) готовых бобов

в томатном соусе, 2 ч. ложки вустерширского соуса,
1/2 ч. ложки сушеного чабреца,
4 порции растворимого картофельного пюре,
50 г тертого сыра «Чеддер».*

В кастрюлю выложить мясо, бобы, соус и чабрец и прогреть, пока не станет очень горячим, время от времени помешивать. Переложить в огнеупорную посуду. Тем временем сделать пюре в соответствии с указаниями на этикетке. Выложить пюре горкой на мясную смесь, посыпать сыром. Поставить в гриль, готовить, пока не зарумянится и не станет пузыриться.



Говядина, запеченная с картофелем

4 ПОРЦИИ

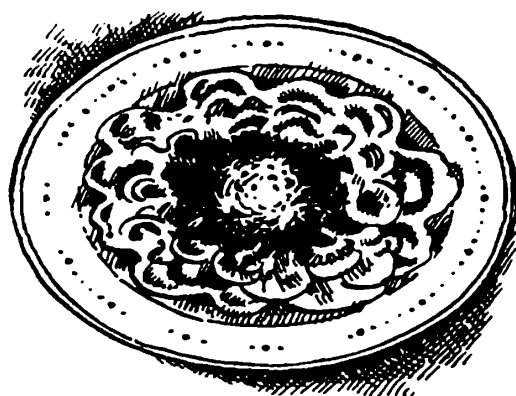
450 г картофеля (кожуру целиком не очищать, нарезать ломтиками), 425 г (1 большая банка) консервированного говяжьего фарша с луком, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ст. ложка томат-пюре, 1 ч. ложка молотой корицы, 150 мл йогурта (без сахара и фруктов) или нежирных сливок, 1 яйцо, соль и свежемолотый черный перец, 50 г тертого сыра «Чеддер».

В подсоленной воде отварить картофель в течение 5 минут до мягкости. Слить воду. Фарш смешать с чесноком, томатом-пюре и корицей. В жаропрочную посуду выложить слоями мясную смесь и картофель, закончить слоем картофеля. Взбить яйцо с йогуртом (сливками), немного посолить, поперчить. Добавить сыр, перемешать. Залить мясо с картофелем. Выпекать в духовке при 190°C в течение 35 минут, пока не станет пузыриться. Можно приготовить это блюдо и в микроволновой печи, и в гриле.

Болонское блюдо на каждый день

4 ПОРЦИИ

*350 г говяжьего фарша, 1 порубленная луковица,
1 измельченный зубчик чеснока, 400 г (1 большая банка)
консервированных резаных томатов, 1 ст. ложка томат-
пюре, соль и свежемолотый черный перец,
1 ч. ложка сушеного орегана, щепотка сахара,
350 г спагетти, тертый сыр «Пармезан»*.*



Мясо, лук и чеснок положить в кастрюлю. Готовить, помешивая, пока фарш не подрумянится и не станет рассыпчатым. Добавить остальные ингредиенты, кро-

ме макарон и сыра. Хорошо перемешать. Довести до кипения, убавить огонь, неплохо накрыть крышкой и тушить 15–20 минут, пока не образуется много жидкости (соуса). Время от времени слегка помешивать. Макароны приготовить, следуя указаниям на этикетке. Слить воду, выложить горкой на тарелки. Сверху полить соусом. Подавать с тертым сыром.

Просто лазанья

4 ПОРЦИИ

В жаропрочную неглубокую посуду положить ложку соуса из предыдущего рецепта. Сверху положить полоски лазаньи* (не нуждающейся в предварительном прогреве). Добавить половину оставшегося соуса, еще лазаньи, оставшийся соус и последний верхний слой лазаньи. Залить основным сырным соусом (см. стр. 462) и выпекать при 190°C в течение 35 минут до готовности, пока не подрумянится, или поставить в микроволновую печь на 15 минут, пока не станет мягкой (проверить, проткнув ножом), а затем подрумянить в гриле.

Канеллони эль Фоно

4 ПОРЦИИ

Приготовить 8 трубочек канеллони*. С помощью кулинарного мешочка заполнить их соусом (как в предыдущих 2-х рецептах), можно воспользоваться ложкой. Выложить в неглубокую жаропрочную посуду, залить сырным соусом (см. стр. 462). Запекать как лазанью.

Пряный штрудель*

4 ПОРЦИИ

4 пласта теста, 2 ст. ложки сливочного масла, растопленного, 425 г (1 большая банка) консервированного говяжьего фарша с луком, щепотка молотого мускатного ореха, 6 ст. ложек помидор, протертых через сито.

Один пласт слегка смазать маслом, сверху положить еще один пласт. Потом еще и еще. Аккуратно выложить мясо на тесто, отступив 1 см от края. Посыпать мускатным орехом. Сначала свернуть короткие края, затем со стороны длинного края свернуть рулет. Аккуратно переложить штрудель на слегка смазанный маслом лист бумаги для выпечки и свернуть дугой. Смазать снова небольшим количеством масла. Выпекать в духовке при 200°C в течение 20 минут до хрустящей румяной корочки. Аккуратно переложить на большое плоское блюдо. Разогреть помидоры и выложить вокруг. Подавать в горячем виде.

Быстрый ужин из макарон с мясом

4 ПОРЦИИ

225 г макаронных фигурных изделий, 425 г (1 большая банка) консервированного говяжьего фарша с луком, 1 ч. ложка смеси сушеной зелени, 50 г тертого сыра «Чеддер», ломтики помидор для украшения.

Макароны отварить в соответствии с указаниями на этикетке. Слить воду, промыть горячей водой, дать

воде стечь. Выложить обратно в кастрюлю, добавить содержимое банки с фаршем и зелень. Прогреть, слегка помешивая, пока не станет очень горячим. Переложить в огнеупорную посуду, посыпать сыром, по краю выложить ломтики помидор. Подрумянить в гриле в течение 3 минут.

Мясо с овощами

4 ПОРЦИИ

2 порубленные луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 350 г (1 большая банка) солонины кубиками, 450 г готового картофеля кубиками, 425 г (1 большая банка) готовых бобов в томатном соусе, 1 ст. ложка темного столового соуса, соль и свежемолотый черный перец.

Лук обжарить в масле в течение 3 минут до мягкости, не подрумянивая. Смешать остальные ингредиенты, добавить к луку, жарить еще 5 минут, время от времени перемешивая. Придавить широким ножом для рыбы и продолжать жарить еще 5 минут, не перемешивая, пока не подрумянится снизу. Снять груз, выложить на тарелку и подавать, разрезав на кусочки.

Говядина с кунжутом

4 ПОРЦИИ

450 г говядины хорошего качества (например, ромштекс), 2 ст. ложки семян кунжута, 3 измельченных зубчика чеснока, 120 мл сухого белого вина, 5 ст. ложек соевого соуса, 2 ч. ложки красного винного уксуса, 2 ч. ложки кунжутного масла, соль и свежемолотый черный перец.

В сковороде без масла обжарить семена кунжута. Смешать их с чесноком, вином, соевым соусом, уксусом и кунжутным маслом, приправить солью и перцем. Говядину разрезать на тонкие полоски размером примерно 3 х 1 см. Мариновать в приготовленной смеси 2 часа. Нанизать на смоченный водой деревянный вертел и готовить в гриле 5 минут, время от времени поворачивая.



Солонина в тесте

4 ПОРЦИИ

350 г рассыпчатого теста, 185 г (1 маленькая банка) консервированной солонины, аккуратно порезанной кубиками, 275 г (1 маленькая банка) овощей-ассорти без жидкости, свежемолотый черный перец, 1 яйцо для смазки.

Тесто разделить на 4 части, каждый кусочек раскатать в кружок размером 18—20 см в диаметре (можно использовать тарелку или крышку кастрюли, чтобы получилось ровно). Мясо и овощи разложить поровну в центр кружочков. Приправить перцем. Края смазать яйцом, сложить так, чтобы начинка оказалась внутри, защипать большим и указательным пальцами. Переложить на бумагу для выпечки. Смазать яйцом и выпекать в духовке при 200 °С в течение 15—20

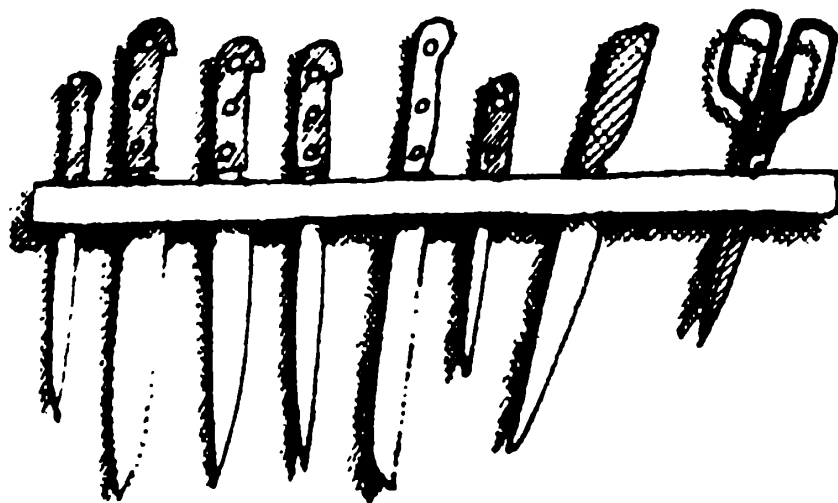
минут до золотистой корочки. Подавать в горячем или холодном виде.

Острая пряная говядина

4 ПОРЦИИ

*750 г мяса для тушения, порезанного кубиками,
175 г молодых грибов, 2 моркови кубиками, 2 ст. ложки
подсолнечного масла, 3 ст. ложки муки, 300 мл говяжьего
бульона, 2 ч. ложки красного винного уксуса, 2 ч. ложки
светло-желтого сахара, 1/2 ч. ложки молотой корицы,
1 лавровый лист, тертая цедра и сок 1/2 апельсина,
соль и свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка рома.*

Мясо, грибы и морковь обжарить в масле, пока не подрумянятся. Добавить муку и жарить еще минуту, постоянно помешивая. Постепенно влить бульон и апельсиновый сок. Добавить остальные ингредиенты, довести до кипения. Переложить в кастрюлю из жаропрочного материала, накрыть крышкой и готовить в духовке при 180°C в течение 2,5 часа. Вынуть лавровый лист, попробовать и, если нужно, еще приправить.

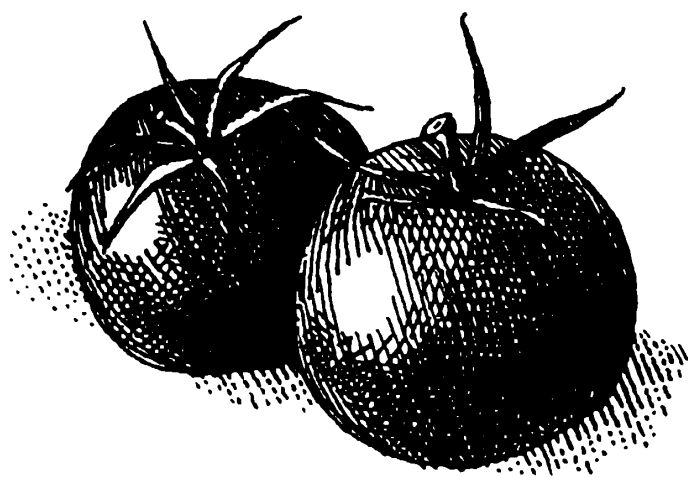


Говядина «Веллингтон», запеченная в тесте

4–6 ПОРЦИЙ

1 большая луковица, порубленная, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 300 г (1 маленькая банка) резаных грибов без жидкости, 1 ст. ложка сладкого уксуса, 450 г замороженного слоеного теста (оттаять), 350 г (1 большая банка) консервированной солонины, 1 яйцо для смазки, помидоры, протертые через сито.

Лук обжарить в масле в течение 3 минут до мягкости, не подрумянивать. Добавить грибы и уксус, остудить. Тесто раскатать в прямоугольник размером 25 x 18 см. В центр выложить грибную смесь. Сверху выложить солонину. Края смазать яйцом, сложить так, чтобы начинка оказалась внутри, хорошо защипать. Положить на смоченный лист для выпечки защипанным краем вниз. Сверху ножом сделать рисунок крест-накрест, смазать яйцом. Выпекать в духовке 30 минут при 220°C, слегка прикрывать фольгой, чтобы излишне не подрумянилось. Подавать в горячем виде с разогретыми помидорами в качестве соуса.



Бефстроганов

4 ПОРЦИИ

350 г стейка (филейная часть), 75 г сливочного масла, 2 луковицы, порезанные тонкими кружочками, 100 г молодых грибов ломтиками, соль и свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка бренди, 150 мл сметаны, 225 г лапши, рубленая петрушка.

Стейки порезать на тонкие полоски длиной 5 см. Разогреть третью часть масла в большой сковороде. Добавить лук и жарить 2—3 минуты до мягкости и слегка золотистого цвета. Положить грибы и продолжать готовить, помешивая, еще 2—3 минуты до готовности. Переложить в другую посуду. Разогреть половину оставшегося масла и положить мясо. Хорошо приправить солью и перцем. Жарить, помешивая, 3 минуты до готовности. Влить бренди, зажечь, встряхивать сковородку до тех пор, пока пламя не погаснет. Вновь положить грибы с луком. Добавить сметану, прогреть. Тем временем приготовить лапшу, следуя указаниям на упаковке. Слить воду, перемешать с оставшимся маслом. Выложить горкой на тарелки, рядом выложить мясную смесь. Украсить петрушкой и подавать.



Бефбургеры быстрого приготовления

4 ПОРЦИИ

450 г говяжьего фарша, 1 порубленная луковица, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ч. ложка порошка горчицы, 1 ч. ложка томат-пюре, 1 ч. ложка вустерширского соуса, соль и свежемолотый черный перец, 1 яйцо, разбитое.*

Мясо, лук, чеснок, горчицу, томат-пюре и соус перемешать, посолить, поперчить по вкусу. Добавить яйцо для связки (необязательно все). Сделать лепешечки, охладить перед приготовлением. Жарить в гриле примерно 6 минут с каждой стороны, в зависимости от толщины, пока не будет готово.

Кебаб с тмином

450 г постного ромштекса или филейной части говядины, порезанных кубиками, 1 ст. ложка красного винного уксуса, 3 ст. ложки молока, 1 ст. ложка молотого имбиря, 1 ч. ложка молотого кориандра, 1/2 ч. ложки куркумы*, 1/2 ч. ложки семян тмина, 1 ч. ложка лимонного сока, соль и свежемолотый черный перец, 3 ст. ложки растопленного сливочного масла (маргарина).*



Мясо положить в неглубокую посуду, сбрызнуть уксусом. Остальные ингредиенты перемешать (кроме масла или маргарина), залить полученной смесью мясо. Мариновать 30 минут. Нанизать на смоченные водой деревянные шампуры, смазать маслом (маргарином). Жарить в гриле примерно 15 минут, часто переворачивая, смазывая маслом по мере приготовления.

Бифштекс с ананасом

4 ПОРЦИИ

4 кусочка филейной части говядины, 400 г (1 большая банка) консервированных ананасов в собственном соку, 2 измельченных зубчика чеснока, 1 ч. ложка молотого кориандра, щепотка молотого чили, 4 ст. ложки подсолнечного масла, соль и свежемолотый черный перец, 2 ст. ложки жирных и взбитых сливок, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина.

В неглубокую посуду положить кусочки мяса. С ананаса слить жидкость. В шейкере или комбайне измельчить ананас, чеснок, кориандр и чили. Залить полученной смесью мясо и мариновать по крайней мере 2 часа, по возможности дольше. Вытащить мясо из маринада, стряхнуть излишки. Смазать маслом. Мясо обжарить с двух сторон в гриле в течение 5—8 минут до готовности, как вы любите. Приправить солью и перцем. Тем временем разогреть маринад и добавить сливки. На мясо накапать масло (маргарин). Подавать с ананасовым соусом.

Говядина с соусом из сливок и каштанов

4 ПОРЦИИ

*450 г филейной части говядины, порезанной полосками,
100 г измельченных каштанов, 2 шт. зеленого лука,
аккуратно порезанного, 4 ст. ложки куриного бульона,
3 ст. ложки лимонного сока, 1/4 ч. ложки молотого имбиря,
соль и свежемолотый черный перец,
250 г домашнего творога.*

В комбайне или блендере перемешать и измельчить орехи, лук, бульон, лимонный сок, имбирь, соль и перец. Мясо нанизать на смоченные водой деревянные шампуры. Щедро смазать ореховым соусом. Оставшийся соус смешать с творогом. Обжарить в гриле в течение 8 минут с каждой стороны, часто переворачивая. Подавать с соусом.

Бифштекс с болгарским перцем

4 ПОРЦИИ

*450 г мяса для жарки, нарезанного полосками,
1 измельченный зубчик чеснока, 2 ч. ложки рубленой
петрушки, 2 ч. ложки рубленого базилика, 4 ст. ложки
подсолнечного масла, соль и свежемолотый черный перец,
1 красный, 1 желтый и 1 зеленый болгарский перец,
порезанные толстыми полосками, 2 луковицы, порезанные
широкими колечками.*

В масле смешать чеснок, петрушку и базилик, посолить, поперчить. Мясо, лук и перец положить в по-

суду для жарки, смазать полученной смесью. Жарить в гриле 15 минут, периодически смазывая маслом с зеленью во время приготовления, раз или два перемешать.

Бифштекс «Мадера»

2 ПОРЦИИ

2 х 175 г кусочка говядины (филей), 1 1/2 ст. ложки смеси зернышек перца (зеленого, розового и черного цвета), 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 шт. порезанного лука-шалота, 4 ст. ложки мадеры, соль, 2 ст. ложки сливочного масла.

Мясо отбить, измельчить зернышки перца и положить на мясо, вдавить. Обжарить в масле в течение 5—10 минут, перевернув один раз. Выложить, не дать остыть, пока готовится соус. Все оставшиеся ингредиенты положить в кастрюлю, добавить 6 ст. ложек воды. Довести до кипения, время от времени помешивая, позволить кипеть, пока не упарится. Попробовать, если нужно, добавить приправы. Подавать, полив мясо соусом.



Карпаччио кон сальса верди (маринованная говядина с острым соусом)

6 ПОРЦИЙ

*450 г говядины (филей),
250 мл оливкового масла,
2 ст. ложки соевого соуса,
свежемолотый черный перец,
3 филе анчоусов, консервированных без жидкости,
2 измельченных зубчика чеснока,
1/2 ч. ложки ароматного уксуса,
1 ст. ложка каперсов,
4 ст. ложки рубленой петрушки.*

Говядину следует нарезать тоненькими ломтиками. Чтобы было легче это сделать, надо заморозить ее, а затем резать острым ножом. Положить кусочки под пленку и отбить, чтобы просвечивались. Перемешать 6 ст. ложек оливкового масла, соевый соус с большим количеством черного перца, залить мясо этим маринадом. Оставить как минимум на 2 часа, лучше на ночь. Мясо периодически переворачивать, чтобы хорошо пропиталось маринадом. Тем временем приготовить соус. В шейкере или комбайне смешать до однородной массы все оставшие ингредиенты, кроме оставшегося масла. Постепенно влить оставшееся масло, продолжая мешать. Приправить перцем. Мясо без маринада выложить на 2 больших листа для выпечки, только в один слой. Выпекать в горячей духовке при 240°C в течение 1–2 минут до румяной корочки. Сразу же подавать с небольшим количеством соуса.

Говядина с красной смородиной

4 ПОРЦИИ

600 г говядины (филей), порезанной на 6 одинаковых кусочков, 20 розовых зернышек перца или большое количество крупномолотого черного перца, 2 ст. ложки оливкового масла, 5 шт. лука-шалота (порезать), 3 ломтика бекона без корочки, порезанных полосками, 170 мл красного вина, 50 мл говяжьего бульона, 1 ст. ложка лимонного сока, щедрая щепотка тертого мускатного ореха, 2 ст. ложки красносмородинового желе, соль и свежемолотый (без добавок) черный перец.

Измельчить зернышки перца, приправить кусочки мяса (посыпать обе стороны). Разогреть масло, обжарить мясо до румяной корочки. Выложить из сковородки в другую посуду, не дать остыть. В сковороду положить лук-шалот и бекон, жарить 4—5 минут. Влить вино, бульон, лимонный сок, посыпать мускатным орехом. Довести до кипения, добавить желе, перемешать, приправить. Опять положить мясо. Тушить 5—10 минут до мягкости. Подавать в горячем виде.

Бифштекс с грибами и сливками

4 ПОРЦИИ

1 луковица, аккуратно порезанная, 4 ст. ложки оливкового масла, 175 г молодых грибов, 200 мл белого вина, 4 х 175 г стейков (филейная часть), 150 мл жирных сливок, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ст. ложка рубленого эстрагона, 2 ч. ложки французской горчицы, соль и свежемолотый черный перец, веточка эстрагона.

В половине масла обжарить лук до мягкости. Добавить грибы и жарить еще 2 минуты. Влить вино и тушить 5 минут. Тем временем отбить стейки, обжарить их в другой сковороде в течение 4—12 минут. Сливки, чеснок, эстрагон и горчицу добавить к луку и грибам, слегка прогреть 4—5 минут. Приправить по вкусу. Мясо подавать на соусе, украсив веточками эстрагона.



Альпийский бефстроганов

6 ПОРЦИЙ

*750 г филейной части говядины или ромштекса,
50 г несоленого сливочного масла, 1 луковица, аккуратно
порезанная, 100 г молодых грибов аккуратными ломтиками,
2 ч. ложки томат-пюре, 2 ч. ложки французской горчицы,
4 ч. ложки муки, 150 мл сметаны, соль и свежемолотый
черный перец, лимонный сок.*

Отбить мясо, нарезать на узкие короткие полоски. Растопить половину масла, обжарить лук и грибы до мягкости. Добавить томат-пюре, горчицу и достаточно муки, чтобы впитался жир. Продолжать жарить на медленном огне 2—3 минуты, затем влить сливки. В другой сковороде обжарить мясо в оставшемся мас-

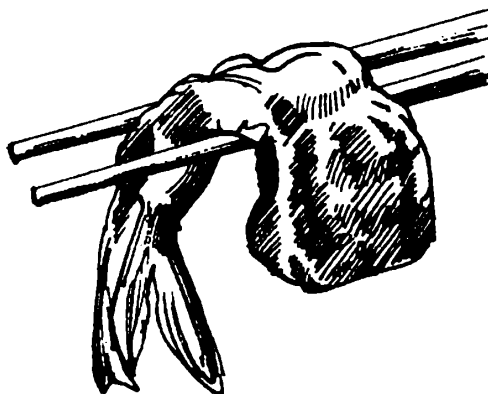
ле до румяной корочки. Соединить содержимое двух сковородок, посолить, поперчить, добавить лимонный сок. Сразу же подавать на стол.

Бифштекс с перцем

4 ПОРЦИИ

4 ст. ложки измельченных зерен перца, 4 кусочка филейной части говядины или антрекота, 50 г несоленого сливочного масла, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки бренди, 150 мл жирных сливок, соль.

Посыпать измельченными зернами перца обе стороны кусочков мяса. Обжарить в сливочном и растительном масле на сильном огне, один раз перевернув. Убавить огонь, готовить 5 минут — для бифштекса с кровью, 8—9 минут — для более или менее прожаренного и 12 минут — для хорошо прожаренного. Выложить на блюдо, не дать остыть. К соку в сковороде добавить бренди, зажечь. Потрясти сковороду и, когда пламя погаснет, влить сливки, приправить солью и полить мясо.



Карбонад по-фламандски

6–8 ПОРЦИЙ

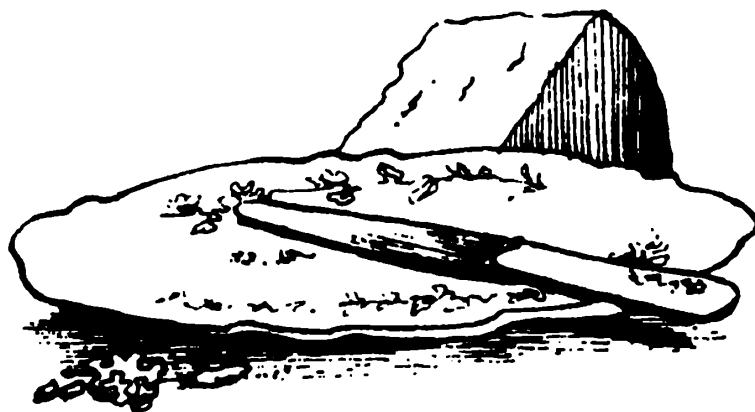
*1,5 кг постной говядины для тушения, порезанной широкими полосками, 350 г несоленого масла,
1 ст. ложка оливкового масла,
3 большие луковицы, порезанные колечками,
7 измельченных зубчиков чеснока,
соль и свежемолотый черный перец,
2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сахара,
300 мл крепкого говяжьего бульона,
450 мл темного эля, 1 ст. ложка красного винного уксуса,
1 «букет гарни»*, 1 лавровый лист,
1 французский батон.*

В трети сливочного и растительного масла быстро обжарить мясо и отложить. Обжарить лук до золотистого цвета, положить половину чеснока. Слойми выложить лук и мясо в кастрюлю из жаропрочного материала, начать с лука. Каждый слой слегка приправить. К соку в сковороде добавить муку, сахар, готовить 1 минуту, помешивая. Влить немного бульона, перемешать до однородной массы. Довести до кипения, вылить оставшийся бульон, эль и уксус. Снова довести до кипения. В кастрюлю для жарки положить «букет гарни», лавровый лист, залить мясо соусом и готовить в духовке в течение 2,5 часа при 160°C. Растопить оставшееся масло, добавить оставшийся чеснок. Хлеб порезать на толстые кусочки размером 5 см, отпустить в чеснок с маслом. Выложить в кастрюлю с мясом масляной стороной вверх. Готовить еще 15 минут без крышки до румяной корочки.

Стуфадо (тушеное мясо с сыром и соусом) 6 ПОРЦИЙ

*1 кг постной говядины для тушения, порезанной кубиками,
50 г приправленной муки, 5 ст. ложек оливкового масла,
1/4 ч. ложки семян тмина, палочка корицы,
3 ст. ложки томат-пюре, 2 ст. ложки уксуса с зеленью,
соль и свежемолотый черный перец, 900 мл говяжьего
бульона, горстка веточек чабреца, 450 г небольших луковиц,
очищенных, 100 г соевого сыра «Фета»*,
порезанного кубиками.*

Мясо обвалить в муке, обжарить в масле и переложить в жаропрочную кастрюлю. В мясной сок добавить тмин, корицу и томат-пюре, влить уксус, посолить, поперчить, влить бульон, добавить чабрец, оставив несколько веточек для украшения. Довести до кипения, залить мясо. Накрыть крышкой и тушить в духовке 2,5 часа при 160°C. Вытащить чабрец. Опустить луковицы в кипящую воду, вытащить, добавить в кастрюлю и тушить еще 30 минут. Положить сыр и готовить, пока сыр не расплавится. Украсить веточками чабреца и подавать.



Острые котлетки во фритюре

3–4 ПОРЦИИ

350 г говяжьего фарша, щепотка молотого тмина, 1 ч. ложка молотого кориандра, щепотка молотого чили, 1 ч. ложка чесночного порошка, 1 ч. ложка мягкого молотого карри, 1 ст. ложка аккуратно порезанного кориандра, 1 ч. ложка соли, растительное масло для фритюра.

В чашку положить все молотые специи, чесночный порошок и карри, добавить 1 ст. ложку воды. Фарш выложить в миску, добавить специи из чашки и все остальные ингредиенты, кроме масла. Хорошо перемешать руками или в комбайне в течение 15 секунд. Сформовать 12 котлеток, обжарить в разогретом масле до золотисто-румяной корочки. Обсушить салфеткой.

Говядина, запеченная с зеленью и сыром

4 ПОРЦИИ

450 г (4 стакана) говяжьего фарша, 1 луковица, аккуратно порезанная, 1 порезанная морковь, 75 г муки, 600 мл говяжьего бульона, 1 ч. ложка дрожжевого экстракта, соль и свежемолотый черный перец, 1 х 85 г (1 маленькая упаковка) смеси начинки из зелени, 100 г сливочного масла, 75 г тертого сыра «Чеддер».

В жаропрочную кастрюлю положить лук, морковь и мясной фарш. Обжарить до рассыпчатого состояния. Всыпать 25 г муки и готовить 2 минуты. Снять с огня

и влить бульон. Добавить дрожжи, поставить на огонь, довести, помешивая, до кипения, затем варить на слабом огне 10 минут. Приправить по вкусу. Тем временем выложить в миску смесь начинки и оставшуюся муку. Добавить сливочное масло и перемешивать пальцами до тех пор, пока смесь не будет выглядеть как хлебные крошки, затем положить сыр, перемешать. Посыпать получившейся смесью мясо и запекать в духовке 35–40 минут при 190°C до золотисто-румяного цвета.

Кебаб из говядины и картофеля

4 ПОРЦИИ

*450 г ромштекса, порезанного кубиками,
2 ст. ложки оливкового масла,
2 ч. ложки красного винного уксуса,
1 ч. ложка смеси сушеной зелени,
соль и свежемолотый черный перец, 16 молодых картофелин
(кожицу снять), 4 «вишневых» помидора.*

Мясо положить в миску, сбрызнуть маслом, уксусом, положить зелень, немного соли и перца. Аккуратно перемешать, оставить по крайней мере на час мариноваться. В большом количестве кипящей подсоленной воды отварить картофель до мягкости, слить воду, промыть холодной водой, дать жидкости стечь. Нанизать мясо и картофель на 4 вертела, закончив помидором. Смазать маринадом. Обжарить в гриле до золотисто-румяной корочки, периодически поворачивать и смазывать маринадом.

Кебаб из говядины по-восточному

4 ПОРЦИИ

450 г ромштекса, порезанного кубиками, 3 ст. ложки соевого соуса, 3 ст. ложки кунжутного или подсолнечного масла, 1 ч. ложка тертого свежего имбирного корня, 1 ст. ложка полусухого шерри, 8 молодых грибов, 1/4 огурца, 8 «вишневых» помидор, 8 молодых луковичек, 250 г (1 пачка) китайской яичной вермишели (отварить).

Мясо положить в миску. Смешать соевый соус, масло, имбирь и шерри, залить мясо, аккуратно перемешать, оставить мариноваться на 1 час. Тем временем поддержать луковички в кипящей воде 3 минуты. Слить воду, промыть холодной водой, дать стечь. Огурец разрезать на 4 широких ломтика, затем каждый разрезать на четвертинки. Все ингредиенты нанизать на вертел, начав и закончив кусочками огурца. Смазать маринадом, обжарить в гриле 6—8 минут до золотисто-румяной корочки, переворачивая и смазывая маринадом время от времени. Подавать, выложив на готовую вермишель.



Мясной «батончик»

4 ПОРЦИИ

450 г говяжьего фарша, 1 порезанная луковица, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 1 ст. ложка рубленого чабреца, тертая цедра и сок 1/2 лимона, 2 ч. ложки вустерширского соуса, 3 ст. ложки красного вина, 2 ч. ложки томат-пюре, соль и свежемолотый черный перец, 1 яйцо, разогретые помидоры, протертые через сито, и овощи, либо готовый салат.*

Смешать все ингредиенты, кроме помидор и овощей (салата), и выложить в форму для выпечки хлеба, смазанную маслом. Накрыть фольгой и выпекать в течение 1 часа при 180°C. Слегка остудить, вынуть из формы и подавать в горячем виде с помидорами и овощами, а в холодном виде с салатом. В этом случае порезать «батончик» на ломтики.

Кхема

(говяжий фарш с рисом и специями)

4 ПОРЦИИ

450 г говяжьего фарша, 1 луковица, аккуратно порезанная, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ч. ложка тертого свежего имбирного корня, 1 ст. ложка гарам масала*, 1/2 ч. ложки молотого чили*, 1 ч. ложка молотого тмина, 1 ч. ложка куркумы, 200 г (1 маленькая банка) резаных помидор, 2 ст. ложки томат-пюре, 150 мл говяжьего бульона, 150 мл йогурта (без сахара и фруктов), соль и черный перец, отварной рис, порезанный кориандр.*

В сковороду с маслом положить лук и чеснок. Обжарить, помешивая, 3 минуты. Добавить имбирь, другие специи и готовить 1 минуту. Положить фарш, жарить до рассыпчатого состояния. Добавить остальные ингредиенты, кроме риса и кориандра, немного посолить, поперчить. Довести до кипения, затем варить 40 минут на слабом огне под крышкой. Во время приготовления помешивать, приоткрыв крышку. Выложить на отварной рис и посыпать кориандром.

Рутти-тутти (говядина с овощами)

6 ПОРЦИЙ

450 г говяжьего фарша, 1 тертая луковица, 1 тертая большая морковь, 1 тертая брюква, 50 г (1 стакан) свежих молотых сухарей, соль и свежемолотый черный перец, 1 яйцо, 300 мл смешанного овощного сока, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка рубленой петрушки.

Руками тщательно перемешать лук, морковь, брюкву, мясо и сухари. Хорошо приправить. Разбить яйцо и влить 4 ст. ложки овощного сока. Хорошо перемешать, выложить в смазанную жиром форму для выпечки хлеба. Запекать в духовке при 190°C в течение 1,5 часа. Тем временем растопить масло. Убрать с огня, насыпать, взбивая, муку, влить оставшийся овощной сок, перемешать до однородной массы. Поставить на огонь, довести до кипения, варить 3 минуты на слабом огне, все время помешивая. Добавить петрушку. Оставить блюдо в форме на 5 минут, затем выложить, разрезать на 6 широких ломти-

ков. На тарелки налить по ложке соуса, на него выложить кусочек мясного «батончика», подавать в горячем виде.

Чизбургеры по-американски

4 ПОРЦИИ

450 г стейка, пропущенного через мясорубку, 1/2 ч. ложки приправы для стейка (дополнительно), соль и свежемолотый черный перец, 4 сдобные булочки с кунжутом, 12 ломтиков огурца, маринованного с укропом, нашинкованный зеленый салат, 4 ломтика помидор, 4 кусочка плавленого сыра, 4 ч. ложки томатного соуса или соуса для гамбургера, 2 ч. ложки горчицы. Чипсы.



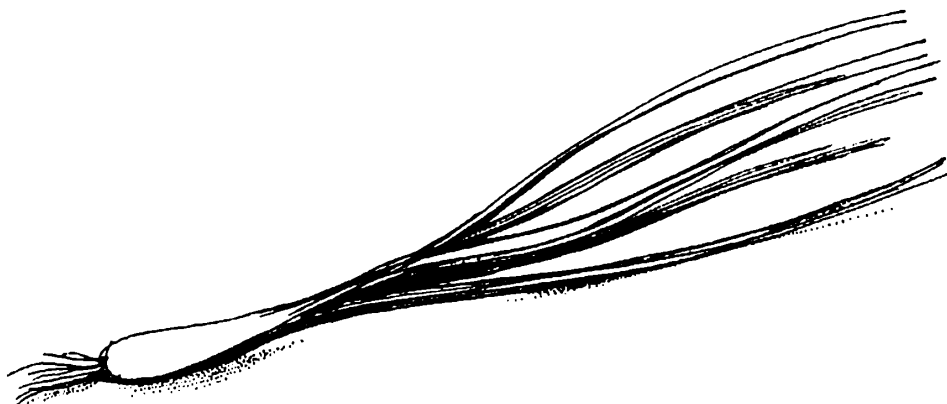
Мясо смешать с приправой, немного посолить, поперчить. Сформировать 4 толстые лепешки примерно по величине булочек. Обжарить в гриле или на сковородке 4—6 минут. Разделить булочки, подрумянить срезанные стороны (если хочется). На нижнюю половинку каждой булочки положить бургер, сверху положить 3 ломтика огурца, немного салата, ломтик помидора и ломтик сыра. Подержать в гриле, пока сыр не начнет плавиться. На нижнюю сторону верхушки булочек налить немного соуса и горчицы. Соединить половинки булочек. Подавать с чипсами.

Рулет с говядиной и сыром «Блю»

4 ПОРЦИИ

*450 г говяжьей отбивной, пропущенной через мясорубку,
75 г молотых сухарей из хлеба из непросеянной муки,
2 ч. ложки дижонской горчицы,
1/2 пучка зеленого лука, аккуратно порезанного,
соль и свежемолотый черный перец,
2 яйца (разбить), 2 ст. ложки рубленой петрушки,
1 ст. ложка муки, 100 г сыра «Блю» (раскрошить),
2 ст. ложки сливочного масла.*

Мясо смешать с сухарями, горчицей, петрушкой, луком, немного посолить, поперчить. Добавить яйца для связки. Отрезать фольгу размером 40 х 25 см. Посыпать мукой. Выложить мясную смесь на фольгу, отступив 1 см от края, посыпать сыром и свернуть рулетом по фольге, завернуть в фольгу и охладить 30 минут. Затем переложить на лист для выпечки (краем вниз), смазать маслом и выпекать 1 час при 180°C. Подавать в горячем виде, порезав ломтиками.



Блюда из свинины

Свинина — самый сочный и ароматный вид мяса. Но не следует ее пересушивать, тогда она становится жесткой. В результате приготовления данных блюд свинина останется сочной и нежной. Но не стоит постоянно протыкать ее вилкой во время приготовления, иначе вытечет весь сок. Кроме того, в данном разделе представлены прекрасные рецепты приготовления ветчины, бекона и колбасы.

Свиная отбивная по-австрийски

4 ПОРЦИИ

*4 тонкие ломтики свиной отбивной без костей,
1 ст. ложка оливкового масла, 1 луковица, порезанная
тонкими колечками, 1 измельченный зубчик чеснока,
1/2 маленького нашинкованного кочана капусты,
150 мл овощного или свиного бульона,
1 ст. ложка семян тмина, соль и свежемолотый черный
перец, рубленая петрушка.*

В глубокой сковороде обжарить мясо в масле в течение 3 минут, подрумянить с каждой стороны. Выложить в другую посуду. Добавить лук, чеснок, жарить еще 2 минуты. Положить капусту и готовить 3 минуты, пока не станет немного мягкой. Влить бульон. Сверху выложить отбивные, посыпать семенами тмина, немного посолить, поперчить. Накрыть крышкой и варить на медленном огне 20 минут до мягкости. Подавать, посыпав рубленой петрушкой.

Свинина, жаренная с рисом и соусом (свинина-барбекю)

4 ПОРЦИИ

1 ст. ложка сливочного масла (или маргарина), 4 кусочка свиной лопатки, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка солодового уксуса, 2 ст. ложки томат-пюре, 1 ст. ложка вустерширского соуса, 2 ст. ложки легкого кукурузного сиропа, 1 упаковка риса с приправой.*

В большой глубокой сковороде растопить масло. Положить мясо и жарить с каждой стороны 3 минуты до румяной корочки. Все оставшиеся ингредиенты перемешать (кроме риса). Полить мясо. Готовить дальше 10 минут на умеренном огне, время от времени переворачивая мясо, пока на нем не образуется липкий слой. Тем временем отварить рис, следуя указаниям на упаковке. Подавать на стол, выложив мясо на рис.



Спагетти а-ля Карбонара (спагетти с беконом)

4 ПОРЦИИ

*350 г спагетти, 100 г неопеченого бекона, порезанного кубиками, 75 г сливочного масла, 5 яиц, 2 ст. ложки рубленой петрушки, соль и свежемолотый черный перец, 50 г свежетертого сыра «Пармезан» *.*

Спагетти отварить, следуя указаниям на упаковке. Слить воду, выложить обратно в кастрюлю. Тем временем в масле обжарить бекон до румяной корочки. Яйца взбить с петрушкой, небольшим количеством соли, большим количеством перца и с сыром. Горячий бекон с жиром соединить со спагетти, перемешать на маленьком огне. Добавить смесь с яйцами, быстро перемешать, чтобы спагетти пропитались этой смесью, но не дать поджариться. Сразу же подавать на стол.



Спагетти с беконом и грибами

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте, но взять 50 г молодых грибов, 2 измельченных зубчика чеснока и 2 ст. ложки оливкового масла, обжарить все вместе с беконом (с добавлением сливочного масла).

Спагетти с беконом, яйцами и помидорами

4 ПОРЦИИ

*1 луковица, аккуратно порезанная, 2 измельченных зубчика чеснока, 6 ломтиков бекона кубиками,
4 ст. ложки оливкового масла, 350 г спагетти,
1 ст. ложка рубленой петрушки,
2 помидора без кожицы и семян (нарезать кусочками),
2 яйца, 2 ст. ложки молока или нежирных сливок,
соль и свежемолотый черный перец,
тертый сыр «Пармезан».*

Лук, чеснок и бекон обжарить в масле 2 минуты, накрыть крышкой и готовить 5 минут на слабом огне, пока лук не станет мягким. Тем временем отварить спагетти, следуя указаниям на упаковке, слить воду и выложить обратно в кастрюлю. Добавить смесь с беконом, петрушку и помидоры. В отдельной миске взбить яйца с молоком (сливками), выложить в кастрюлю. Перемешать на медленном огне, не кипятить, не позволять яйцам поджариться. Приправить и подавать с тертым сыром.

Кисло-сладкая свинина

4 ПОРЦИИ

Готовится так же, как «Кисло-сладкая курица» (см. стр. 207), но вместо грудок взять 350 г свиного филея, подавать вместе с готовой китайской вермишелью с яйцами.

Свинина с тремя специями

4 ПОРЦИИ

Готовится так же, как «Индейка с тремя специями» (стр. 220), но вместо индейки надо взять 4 свиные отбивные. Мясо отбить молотком, обвалять в муке и обжарить.

Свиной филей с вермутом

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как «Филе индейки с вермутом» (стр. 221), но вместо индейки взять 2 кусочка свиного филея, вместо сухого белого вермута использовать красный.

Свинина с гвоздикой

4 ПОРЦИИ

*4 свиные отбивные, 1 ст. ложка подсолнечного масла,
1 небольшая луковица, аккуратно порезанная,
1 ст. ложка чистого меда, 1 ст. ложка гвоздики,
1 ч. ложка молотой корицы, 1/2 ч. ложки сушеного чабреца,
соль и свежемолотый черный перец,
очень сладкий яблочный соус.*

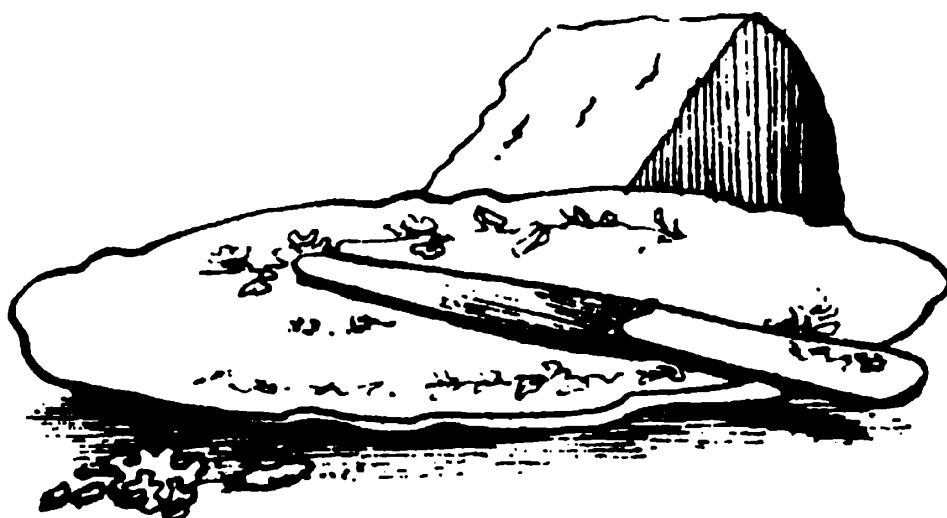
Смешать масло, лук, мед, гвоздику, корицу, чабрец, соль и перец. Натереть этой смесью мясо со всех сторон. Оставить на 2 часа. Затем обжарить в гриле 15 минут с каждой стороны до готовности и пока по краям не появится корочка. Подавать с яблочным соусом.

Брокколи и ветчина, запеченные под соусом

4 ПОРЦИИ

*450 г брокколи, 4 ломтика ветчины, разрезанных пополам,
25 г муки, 2 ст. ложки сливочного масла (маргарина),
300 г молока, 100 г тертого сыра «Чеддер»*,
соль и свежемолотый черный перец.*

Брокколи разделить на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут до мягкости. Разделить на 8 пучков, каждый завернуть в половинку ломтика ветчины. Выложить в смазанную маслом жаропрочную посуду. Муку смешать с маслом, взбить, долить молоко, перемешать. Довести до кипения и кипятить 2 минуты, взбивая все время, пока не загустеет и не превратится в однородную массу. Добавить 75 г сыра, приправить по вкусу. Соусом залить брокколи с ветчиной. Посыпать оставшимся соусом, поставить в гриль на 4 минуты до появления золотисто-румяной корочки.



Свинные «кармашки»

4 ПОРЦИИ

4 свиных эскалопа, 1 ч. ложка красного стручкового перца (паприки), соль и свежемолотый черный перец, 4 ст. ложки томатного кетчупа, 100 г сыра «Эмменталь» или твердого сыра, 2 ст. ложки аккуратно порезанного ножницами лука-резанца, 1 ст. ложка подсолнечного масла.

Мясо отбить. Приправить паприкой, солью и черным перцем, смазать кетчупом. Ломтик сыра положить на половинку каждого эскалопа, посыпать луком. Завернуть и закрепить зубочистками. Смазать маслом. Обжарить в гриле в течение 8 минут с каждой стороны, если нужно, еще смазывать маслом. Сразу же подавать на стол.

Гриль де люкс

4 ПОРЦИИ

4 ломтика окорока, 200 г (1 маленькая банка) кусочков ананаса, 4 помидора без кожицы, порезанных кусочками, 4 ломтика сыра «Эмменталь», водяной кресс.*

Края окорока обрезать ножницами, чтобы не завернулись. С ананаса слить жидкость, крупно порезать и смешать с помидорами. Мясо обжарить в гриле по 5 минут с каждой стороны. Сверху выложить фрукты, украсить ломтиком сыра. Поставить в гриль, когда сыр расплавится, а фрукты разогреются, вынуть, украсить водяным крессом.

Жареные свиные почки с пряностями и рисом

4 ПОРЦИИ

*175 г неочищенного риса, 3 ст. ложки рубленой петрушки,
4 свиные почки, 4 ломтика бекона,
50 г сливочного масла (маргарина),
1 ч. ложка мягкого молотого карри*,
1/2 ч. ложки английской горчицы,
2 ч. ложки вустерширского соуса*,
2 ст. ложки томатного кетчупа,
соль и свежемолотый черный перец.*

Рис отварить, следуя указаниям на упаковке. Добавить 2 ст. ложки петрушки. Тем временем почки порезать на порционные куски, удалив пленки. Бекон порезать на кубики. В сковороде растопить масло, обжарить почки и бекон на умеренном огне 3 минуты, помешивая. Положить все остальные ингредиенты, кроме оставшейся петрушки, хорошо перемешать и готовить, помешивая, 5—8 минут до готовности почек и выделения большого количества соуса. Выложить на рис, украсить петрушкой.

Свиные бургеры быстрого приготовления

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как «Бефбургеры быстрого приготовления» (стр. 116), но вместо говяжьего фарша взять свиной, а вместо горчицы — рубленый шалфей.

Хрустящие свиные эскалопы

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как «Эскалопы из индейки с хрустящей корочкой» (стр. 198), но вместо индейки взять 4 свиные отбивные без кости, а для начинки взять лук и шалфей вместо чабреца и петрушки. Украсить обжаренными ломтиками яблока (по желанию).

Свинина кусочками

4 ПОРЦИИ

*225 г лапши, 3 ст. ложки сливочного масла,
350 г свиного филея,
1 луковица, порезанная кружочками,
100 г молодых грибов ломтиками,
1 ст. ложка бренди, 150 мл сметаны,
соль и свежемолотый черный перец,
рубленая петрушка.*

Лапшу отварить, следуя указаниям на упаковке. Слить воду, смешать с 1 ст. ложкой сливочного масла. Тем временем свинину нарезать тонкими полосками. Растопить оставшееся масло, обжарить лук и грибы в течение 3 минут до мягкости. Добавить свиные полоски и жарить 5—8 минут, пока хорошо не прожарятся. Бренди налить в половник, зажечь, затем вылить в сковороду. Готовить, пока огонь не потухнет. Положить сметану, прогреть, но не кипятить. Приправить по вкусу. Выложить на лапшу, украсить петрушкой.

Свиной кебаб по-гречески

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как «Кебаб из баранины по-гречески» (стр. 169), но взять свиной филей вместо баранины и красный болгарский перец вместо зеленого.

Свинина по-восточному

4 ПОРЦИИ

8 кусочков свинины, 2 ч. ложки кукурузной муки (крахмала), 1 ст. ложка уксуса, 250 г (1 маленькая банка) консервированного ананаса мелкими кусочками, 2 ст. ложки томатного кетчупа, 1 ст. ложка соевого соуса, 1/4 огурца кубиками.

Мясо очистить от костей и пленок, обжарить на умеренном огне в течение 15–20 минут, перевернув один—два раза до румяной корочки, пока хорошо не прожарится. Тем временем муку смешать с уксусом. Добавить оставшиеся ингредиенты. Довести до кипения, помешивая, варить на слабом огне 5 минут, продолжая мешать время от времени. Полить мясо и подавать на стол.



Фегатини (печеночные «шарики») с соусом и таглиателле

4 ПОРЦИИ

350 г свиной печени, 2 луковицы, 1 кусочек хлеба, 1 ст. ложка рубленого шалфея, 1 яйцо (разбить), соль и свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка оливкового масла, 450 г помидор, разрезанных на четвертинки, 1 ст. ложка томат-пюре, 4 ст. ложки воды, 1/2 ч. ложки сахара, 225 г таглиателле.*

Крупно перекрутить печеньку через мясорубку или измельчить в комбайне вместе с луком (1 шт.) и хлебом. Добавить шалфей, яйцо, приправить и хорошо перемешать. Разогреть масло. Порубить вторую луковицу и обжарить в масле до мягкости в течение 2 минут. Добавить помидоры, томат-пюре и воду, накрыть крышкой и готовить 5 минут, периодически помешивая. Приправить, насыпать сахар. Тем временем вскипятить большую кастрюлю подсоленной воды. Бросить столовой ложкой мясную смесь и варить на слабом огне 4 минуты до готовности. Воду слить. Выложить печеночные шарики в соус и прогреть. Таглиателле отварить, следуя указаниям на упаковке. Слить воду. Выложить горкой на тарелки. Сверху положить печеночные шарики с соусом и подавать на стол.



Свинина с апельсинами

4 ПОРЦИИ

4 кусочка свинины для жарки или бекона, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка апельсинового конфитюра, 1/2 ч. ложки молотого имбиря, 1 ч. ложка апельсинового сока, дольки апельсина.*

Мясо обжарить в масле с одной стороны 5 минут. Вместе перемешать конфитюр, имбирь и сок. Перевернуть кусочки мяса и смазать другую сторону этой смесью. Жарить еще 5 минут, периодически поливая мясным соком. Поставить в гриль на 2 минуты, затем выложить на тарелки, украсить дольками апельсина и подавать.

Пирог с колбасным сыром и сосисками

4–6 ПОРЦИЙ

225 г теста (один слой, пирог будет открытым), 1 порезанная луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 225 г (1 маленькая банка) консервированных кусочков помидор, 1/2 ч. ложки молотой корицы, 1 ст. ложка томат-пюре, 5 сосисок (консервированных или в вакуумной упаковке), 100 г колбасного сыра.

Тесто раскатать, выложить в форму для выпечки пирогов размером 23 см, основание проткнуть вилкой, накрыть мятой фольгой и выпекать 10 минут. Снять фольгу и поставить в духовку еще на 5 минут, чтобы подсохло. Тем временем лук обжарить 3 минуты

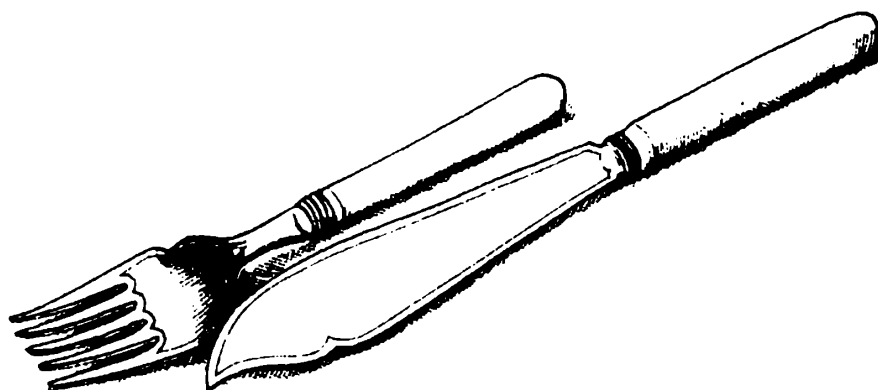
в масле до мягкости, не подрумянивать. Добавить помидоры, корицу, томат-пюре и тушить 10 минут. Порезать сосиски кусочками, положить в соус, выложить в тесто. Ломтиками порезать сыр и разложить сверху. Выпекать в духовке 15 минут при 190°C, пока сыр не станет золотистым, а пирог не прогреется. Подавать в горячем или холодном виде.

Сосиски с кислой капустой

4 ПОРЦИИ

450 г картофеля, порезанного одинаковыми кусочками, 500 г (1 большой кувшин) кислой капусты, 1 ст. ложка семян тмина, 12 сосисок (консервированных или в вакуумной упаковке), немецкая горчица.

Картофель отварить в кипящей подсоленной воде до мягкости, следить, чтобы не разварился. Слить воду. Тем временем сосиски выложить в кастрюлю, добавить тмин, прогреть. Слить воду. Сосиски разогреть согласно указаниям на упаковке. Сосиски и капусту выложить на тарелки. Подавать с отварным картофелем и горчицей.



Сосиски с соусом и рисом

4 ПОРЦИИ

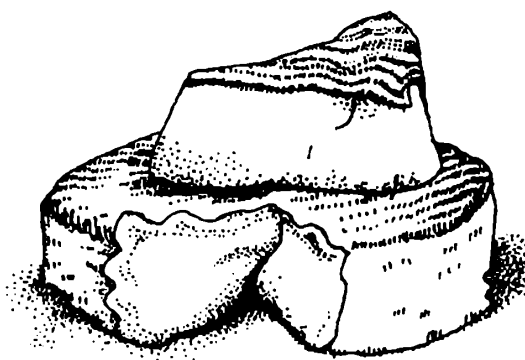
450 г сосисок «чипполата», 1 ст. ложка сливочного масла (маргарин), 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка красного винного уксуса, 2 ст. ложки томат-пюре, 1 ст. ложка темного столового соуса, 2 ст. ложки легкого кукурузного сиропа, 1 упаковка риса с приправой и грибами.

В большой сковороде обжарить сосиски без масла в течение 10 минут до готовности, пока не подрумянятся. Все ингредиенты, кроме риса, разогреть. Вылить на сосиски и готовить еще 3 минуты, чтобы сосиски пропитались соусом. Тем временем отварить рис, следуя указаниям на упаковке. Выложить на тарелки, сверху положить сосиски.

Ветчина и ананас-гриль на скорую руку

4 ПОРЦИИ

450 г (1 большая банка) ветчины, 225 г (1 маленькая банка) консервированных кусочков помидор без жидкости, 75 г (3/4 стакана) тертого сыра «Чеддер», 225 г (1 маленькая банка) кусочков ананаса.



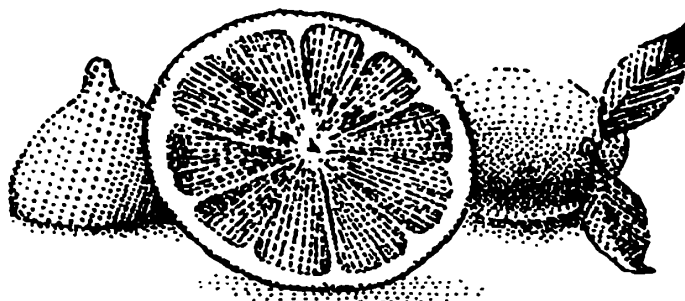
Ветчину (без желе) порезать на 4 ломтика. Жарить на решетке гриля 1 минуту, перевернуть и жарить еще минуту. Сверху выложить помидоры, посыпать сыром и положить ломтик ананаса. Готовить в гриле, пока не начнет пузыриться и верх не станет золотистым. Подавать в горячем виде.

Ломтики ветчины с конфитюром из лайма

4 ПОРЦИИ

*450 г (1 большая банка) консервированной ветчины,
1 ст. ложка сливочного масла (маргарина), 2 ст. ложки
конфитюра из лайма*, 1/2 ч. ложки молотого имбиря*,
1 ч. ложка сока лайма или лимона.*

Ветчину (без желе) порезать на 4 ломтика. Растопить масло (маргарин), обжарить ветчину в течение 2 минут. Перевернуть. Смешать конфитюр, имбирь и сок, полить этой смесью ветчину. Готовить 3 минуты, поливая смесью уже из сковородки. Затем поставить в прогретый гриль на 2 минуты. Подавать в горячем виде.



Слойка с ветчиной

6 ПОРЦИЙ

450 г слоеного теста, 2 х 450 г (2 большие банки) ветчины, 215 г (1 маленькая банка) грибов со сливками, 2 ч. ложки сушеного майорана или орегана, взбитое яйцо для смазки, 3 ст. ложки желе красной смородины, 3 ст. ложки апельсинового сока.

Тесто разделить на 6 равных частей, раскатать каждую на квадрат размером 18–20 см, обрезать кромки. Ветчину (без желе) разрезать на три ломтика. Содержимое банки с грибами выложить поровну на каждый из квадратов, посыпать зеленью, сверху положить по половине ломтика ветчины. Края теста смазать яйцом, свернуть так, чтобы начинка была внутри. Положить слойки на смоченный лист для выпечки краями вниз. Из обрезков теста сделать «листки», прикрепить на верхушки слоек. Смазать яйцом и выпекать 12–15 минут при 220 °С до золотисто-румяной корочки. Тем временем в кастрюле разогреть желе из красной смородины с соком до однородной массы. Слойки выложить на тарелки, налить рядом немного соуса, подавать в горячем виде.

Макароны с сыром по-особенному

4 ПОРЦИИ

350 г свиного фарша, 1 порезанная луковица, 2 измельченных зубчика чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, 150 мл белого вина, 400 г (1 большая банка) консервированных помидор кусочками, 1/2 ч. ложки сушеного

*чабреца, соль и черный перец, 350 г таглиателле,
4 ст. ложки тертого сыра «Моцарелла»*,
2 ст. ложки тертого сыра «Пармезан»*.*

В масле обжарить лук, мясо и чеснок, помешивая, пока не подрумянится и фарш не станет рассыпчатым. Добавить вино, помидоры, чабрец и немного соли и перца. Довести до кипения, прикрыть крышкой и варить на слабом огне, пока почти вся жидкость не испарится, а соус станет густым. Попробовать и, если нужно, еще приправить. Тем временем отварить макароны, следуя указаниям на упаковке. Слить воду, выложить в жаропрочную посуду. Сверху полить соусом, посыпать сыром «Моцарелла» и «Пармезан». Подержать немного в горячем гриле, пока сыр «Моцарелла» не расплавится.



Лапша с грибами и ветчиной

4 ПОРЦИИ

*2 ст. ложки оливкового масла, 100 г молодых грибов
ломтиками, 1 ч. ложка дрожжевого экстракта,
100 г ветчины, порезанной на тонкие полоски, 2 ст. ложки
сливочного масла, 5 ст. ложек сливок, соль и свежемолотый*

*черный перец, 1/4 ч. ложки тертого мускатного ореха,
225 г лапши, свежетертый сыр «Пармезан»*.*

В маленькой кастрюле разогреть оливковое масло, положить грибы. Готовить на слабом огне 2 минуты до мягкости. Добавить дрожжи, ветчину, сливочное масло. Слегка прогреть, помешивая, пока масло не растает. Положить сливки, соль и перец по вкусу, мускатный орех. Прогреть 2 минуты. Тем временем отварить лапшу согласно указаниям на упаковке. Слить воду, выложить обратно в кастрюлю. Добавить соус, хорошо перемешать на слабом огне, подавать с тертым сыром.

Копченая свиная колбаса с молодой капустой

4 ПОРЦИИ

*6 ст. ложек оливкового масла, 2 шт. лука-порея, порезанного
ломтиками, 2 измельченных зубчика чеснока,
350 г нашинкованной молодой капусты, 1 копченая свиная
колбаса, порезанная ломтиками, 3 ст. ложки воды, 8 черных
оливок без косточек ломтиками, 1 ст. ложка сливочного
масла, соль и свежемолотый черный перец, 225 г ригатони*,
свежетертый сыр «Пармезан».*

В большой кастрюле разогреть 4 ст. ложки оливкового масла. Добавить лук и чеснок, тушить под крышкой на слабом огне 5 минут до мягкости. Положить капусту, готовить, помешивая, несколько минут. Затем положить кусочки колбасы и влить воду. Тушить на слабом огне под крышкой 5 минут, пока капуста

не станет мягкой, периодически помешивать. Налить оставшееся масло, положить оливки и сливочное масло, приправить небольшим количеством соли и перца. Тем временем отварить ригатони* согласно указаниям на упаковке. Слить воду, выложить обратно в кастрюлю. Добавить колбасную смесь, перемешать, поставив на слабый огонь. Подавать с большим количеством тертого сыра.

Сладкая консервированная ветчина с горошком

4 ПОРЦИИ

225 г готовой ветчины кусочками, 2 аккуратно порезанные луковицы, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки оливкового масла, 100 г замороженного горошка, 75 г тертого сыра «Пармезан», соль и свежемолотый черный перец, 225 г пенне или других фигурных макаронных изделий.

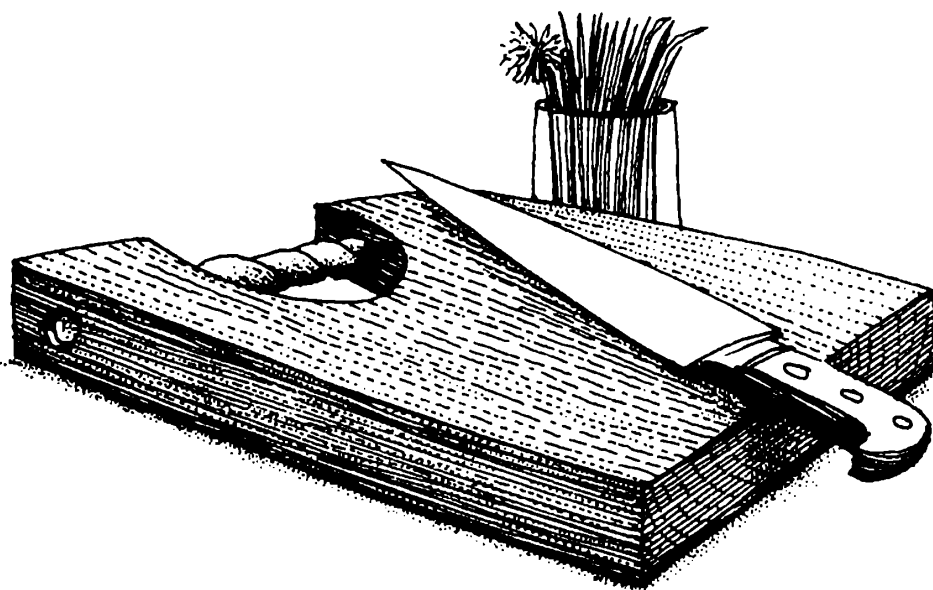
Ветчину (без жира и хрящиков) порезать мелкими кубиками. В половине растительного масла и половине сливочного масла обжарить лук до мягкости, не подрумянивая. Добавить ветчину, горошек, тушить на слабом огне под крышкой 5 минут, периодически помешивая. Положить оставшееся сливочное масло, 2/3 количества сыра, немного соли и много перца. Отварить пенне согласно указаниям на упаковке. Слить воду, выложить обратно в кастрюлю. Добавить соус. Хорошо перемешать, выложить горкой на тарелки, побрызгать оставшимся оливковым маслом, подать с оставшимся сыром.

Бекон с помидорами по-неаполитански

4 ПОРЦИИ

1 порубленная луковица, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, 8 кусочков бекона без кожицы, порезанных кубиками, 400 г (1 большая банка) консервированных помидор кусочками, 1 ч. ложка сушеного чабреца, 1 ст. ложка томат-пюре, 1/4 ч. ложка рафинированного сахара, соль и свежемолотый черный перец, 225 г фетуччини (макароны), тертый сыр «Моцарелла».*

В масле обжарить лук и чеснок до мягкости. Добавить бекон и жарить, помешивая, 2 минуты. Положить оставшиеся ингредиенты, кроме макарон и сыра, довести до кипения, тушить на слабом огне 10 минут. Тем временем отварить макароны согласно указаниям на упаковке. Слить воду, выложить обратно в кастрюлю. Добавить соус, хорошо перемешать и подавать с тертым сыром.



Свиной паприкаш

4 ПОРЦИИ

350 г свиного филея кубиками, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 порубленная луковица, 1 ст. ложка красного стручкового перца (паприки), 190 г (1 маленькая банка) консервированного красного сладкого перца без жидкости, порезанного ломтиками, 150 мл куриного бульона, щепотка светло-желтого сахара, соль и белый перец, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка воды, 150 мл сметаны, вермишель со сливочным маслом, хрустящие, обжаренные колечки лука.

В масле обжарить лук до мягкости. Добавить мясо, готовить, помешивая, 4 минуты. Положить паприку, жарить 1 минуту, затем выложить красный сладкий стручковый перец и влить бульон. Приправить сахаром, немного посолить, поперчить. Довести до кипения, убавить огонь, прикрыть крышкой и варить 15 минут. Муку смешать с водой, добавить, помешивая, в кастрюлю. Готовить 2 минуты, все время перемешивать. Положить сметану, прогреть. Попробовать и, если надо, добавить приправу. Выложить на вермишель, украсить обжаренными колечками лука.



Ужин по-китайски

4 ПОРЦИИ

6 ломтиков бекона без кожицы, порезанных тонкими полосками, 8 шт. зеленого лука, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 2 корешка сельдерея, порезанных палочками, 100 г молодых грибов ломтиками, 100 г (1/2 маленькой банки) консервированных побегов бамбука, порезанных соломкой, 3 ст. ложки соевого соуса, 150 мл куриного бульона, 50 г очищенных креветок (дополнительно), 1 ч. ложка кукурузной муки (крахмала), 1 ст. ложка сухого шерри, 225 г китайской вермишели, немного сливочного масла, креветочные крекеры.*

Зеленый лук обрезать и нарезать кусочками в 5 см длиной. Разогреть растительное масло, лук и бекон обжарить, помешивая, в течение 2 минут. Добавить сельдерей и грибы, жарить еще 2 минуты, помешивая. Выложить побеги бамбука, соевый соус, влить бульон. Довести до кипения, прикрыть крышкой и тушить на слабом огне 5 минут. Добавить креветки (если используются). Муку смешать с шерри, добавить в соус, готовить 1 минуту, помешивая. Отварить вермишель согласно указаниям на упаковке. Добавить к соусу, тушить 3–5 минут. Подавать с крекерами.



Свинина с корицей

4 ПОРЦИИ

*4 свиные отбивные или котлеты, 300 мл оливкового масла,
3 ст. ложки рубленой мяты, 1 ст. ложка лимонного сока,
1 ч. ложка молотой корицы, 1 лимон ломтиками.*

Мясо положить в неглубокую посуду. Смешать масло, мяту, сок и корицу. Залить мясо и мариновать 2 часа. Вытащить из маринада. Обжарить в гриле с двух сторон по 12 минут, в зависимости от толщины кусочков, поливать маринадом во время приготовления. Украсить ломтиками лимона и подавать на стол.

Свинные сосиски

с помидорами и зеленым соусом

4 ПОРЦИИ

*450 мл помидор, протертых через сито,
2 измельченных зубчика чеснока,
1 ч. ложка сушеного орегана*,
1 ч. ложка сушеного розмарина*,
соль и свежемолотый черный перец,
450 г свиных сосисок высшего сорта.*

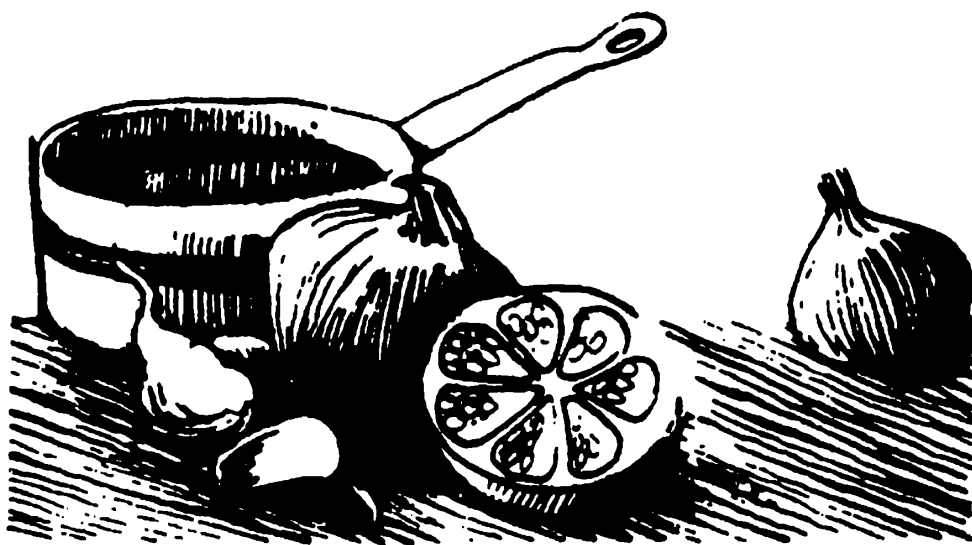
Смешать помидоры, чеснок, ореган, розмарин, соль и перец. Смазать этой смесью сосиски. Обжарить в гриле 15–20 минут, регулярно переворачивая и смазывая соусом. Тем временем разогреть оставшийся соус, чтобы подать с ним сосиски.

Окорок в эле

4 ПОРЦИИ

4 кусочка окорока, 300 мл легкого эля, 4 луковицы колечками, 1 лавровый лист, соль и свежемолотый черный перец, 4 ст. ложки черной патоки, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки оливкового масла.

Мясо положить в неглубокую посуду. Смешать пиво (эль), лук, лавровый лист, соль и перец. Залить мясо, мариновать минимум 2 часа. Вытащить мясо из маринада и лук вместе с жидкостью. Маринад прокипятить, чтобы осталась половина. Положить патоку и сок. Разогреть масло, обжарить лук до мягкости и золотисто-румяного цвета. Смазать маринадом мясо, обжарить в гриле в течение 20 минут, переворачивая и смазывая маринадом во время приготовления. Украсить луком, полить оставшимся горячим маринадом и подавать на стол.



Свинные отбивные с апельсином и винным соусом

4 ПОРЦИИ

4 свиные отбивные, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1/2 ч. ложки соли, щепотка черного перца, 150 мл белого вина, 1 1/4 ч. ложки кукурузной муки (крахмала), 1/4 ч. ложки молотой корицы, 250 мл апельсинового сока, тертая цедра и порезанная ломтиками мякоть одного апельсина, 4 целых зубчика чеснока.

Мясо обжарить в масле по 4 минуты с каждой стороны. Добавить соль, перец, вино, тушить под крышкой 20 минут. Тем временем смешать кукурузную муку, корицу, половину сока, цедру и ломтики апельсина. Выложить мясо в другую посуду, не дать остыть. В сковородку вылить оставшийся сок, положить зубчики чеснока, готовить, пока жидкость не уменьшится в 2 раза, вытащить чеснок, добавить смесь с мукой. Кипятить 2 минуты, все время помешивая. Полить мясо и подавать на стол.

Свиная вырезка с грибами

6 ПОРЦИЙ

750 г вырезки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, соль и свежемолотый черный перец, 1 измельченный зубчик чеснока, 50 г несоленого сливочного масла, 1 луковица, аккуратно порезанная кружочками, 175 г молодых грибов ломтиками, 2 ст. ложки сухого шерри, 150 мл жирных сливок, рубленая петрушка.*

Мясо порезать ломтиками толщиной 2 см, отбить молотком под пленкой. Выложить в неглубокую посуду. Смешать масло, лимонный сок, приправить перцем, добавить чеснок и залить маринадом мясо. Оставить на 30 минут, лучше на ночь. Периодически переворачивать. Растопить половину сливочного масла, обжарить лук до мягкости. Положить грибы, жарить 3 минуты. Выложить в другую посуду, не дать остыть. Мясо достать из маринада, обжарить на слабом огне в оставшемся сливочном масле 3—4 минуты, один раз перевернуть. Выложить на блюдо, не дать остыть. В сковородку влить шерри, прогреть, пока жидкость не упарится вдвое. Положить опять грибы и лук, приправить солью и перцем по вкусу. Влить сливки и прогреть на слабом огне. Снять, полить мясо. Украсить петрушкой.

Свинина с орешками

4 ПОРЦИИ

4 свиные отбивные, 2 ч. ложки порошка горчицы, 4 ч. ложки светло-желтого сахара, 1 ст. ложка рубленого соленого арахиса, 1 ч. ложка вустерширского соуса, 1 ч. ложка винного уксуса, 1/2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка растопленного сливочного масла.*

Обжарить мясо в гриле или на сковороде почти до готовности. Смешать остальные ингредиенты, выложить на мясо. Держать в гриле до золотисто-румяного цвета. Либо запечь в духовке при 200°C в течение 20 минут.

Свинные рулетики

6 ПОРЦИЙ

6 кусочков свиного филея, 100 г сырой консервированной ветчины, порезанной кусочками, 25 г рубленых кедровых орешков, 50 г желтого изюма кусочками, 3 ст. ложки свежих молотых сухарей, 50 г каперсов, промытых и высушенных, соль и свежемолотый черный перец, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки белого вина, 3 ст. ложки помидор, протертых через сито, 1 порезанный зеленый чили* без семян.*

Мясо отбить, чтобы кусочки были совсем тонкими. Смешать ветчину, орехи, изюм, сухари и каперсы. Приправить мясные ломтики, выложить начинку, завернуть, закрепить зубочистками. Обжарить рулетики в оливковом масле до румяной корочки. Полить вином, добавить чили и помидоры. Накрыть крышкой и готовить на слабом огне 1 час.

Свинина, запеченная по-средиземноморски

6 ПОРЦИЙ

750 г свиного филея, 2 яйца (разбить), 75 г тертого сыра «Пармезан», 50 г муки, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 порубленные луковицы, 1 измельченный зубчик чеснока, 4 ломтика бекона без кожицы, 400 г (1 большая банка) консервированных помидор, 50 г томат-пюре, вустерширский соус, 1 ч. ложка сушеной зелени (смесь), 250 мл куриного бульона, соль и свежемолотый черный перец, кайенский перец*, 75 г тертого сыра «Чеддер»*.*

Свинину нарезать кусочками, обмакнуть в яйцо. Смешать половину сыра «Пармезан» с мукой, обвалять в этой смеси кусочки мяса, обжарить в половине масла. Тем временем приготовить томатный соус, обжарив лук, чеснок и бекон в оставшемся масле. Добавить помидоры, томат-пюре, вустерширский соус, зелень и бульон. Приправить по вкусу небольшим количеством соли, перца, кайенского перца. Готовить 10 минут. Мясо и соус выложить слоями в жаропрочную кастрюлю, перед последним слоем соуса посыпать сыром «Чеддер». Совсем сверху посыпать оставшимся сыром «Пармезан». Выпекать 1,5 часа при 190°C.

Свинина со специями и сидром

4 ПОРЦИИ

450 г свиного филея, щедрая щепотка молотого имбиря, щедрая щепотка смеси приправ, щедрая щепотка кайенского перца, 1–2 луковицы тонкими ломтиками, 1 зеленый болгарский перец без семян, тонкими ломтиками, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 50 г несоленого сливочного масла, 175 г молодых грибов, порезанных на четвертинки, 150 мл сидра, 150 мл жирных сливок, соль и свежемолотый черный перец.*

Свинину порезать ломтиками толщиной 5 мм, затем тонкими полосками, посыпать специями. Лук и перец обжарить в растительном и сливочном масле на медленном огне до мягкости. Увеличить огонь, добавить мясо и грибы. Готовить 5 минут, помешивая,

затем влить сидр, жарить некоторое время, пока не-
много не упарится. Убавить огонь и добавить слив-
ки. Медленно прогреть 5—10 минут, пока соус не за-
густеет. Приправить по вкусу. Подавать в горячем
виде.

Свинина, запеченная с абрикосом, быстрого приготовления

4 ПОРЦИИ

1 порубленная луковица, 2 ломтика бекона, порезанных кусочками, 2 ст. ложки сливочного масла, 750 г свинины для тушения, порезанной кубиками, 2 ст. ложки приправленной муки, 2 ст. ложки томат-пюре, 300 мл белого вина, 1 кубик куриного бульона, 50 г кураги, порезанной кусочками.

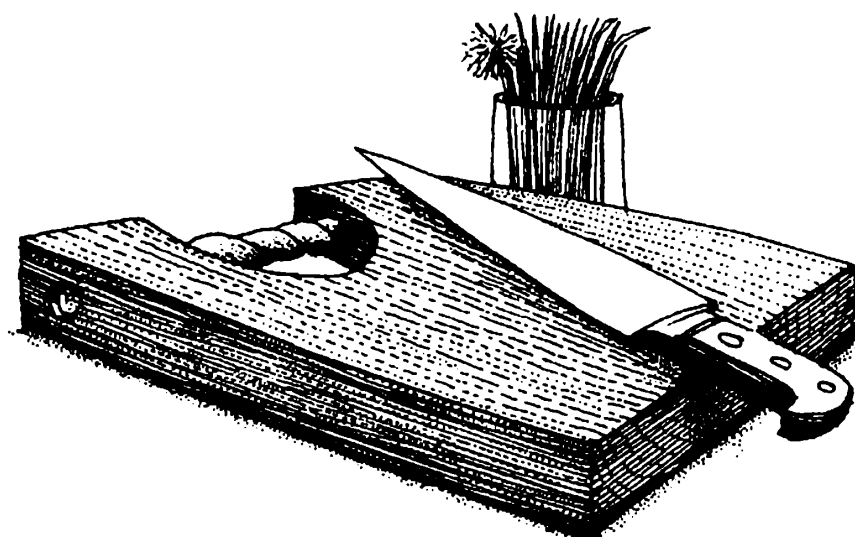
Лук и бекон обжарить в масле 2—3 минуты. Мясо обжа-
лять в муке, подрумянить в сковородке. Добавить
томат-пюре, вино, кубик и абрикосы, мешать, пока
не загустеет. Переложить в жаропрочную кастрюлю,
запекать в духовке 2,5 часа при 160°C, до мягкости.

Жареная свинина с зеленью и сливочным соусом

6 ПОРЦИЙ

1 ч. ложка смеси сушеной зелени, 1,5 кг филейной части свинины, без костей, немного подсолнечного масла, соль и свежемолотый черный перец, 4 ст. ложки сладкого белого вермута, 1 кубик овощного бульона, 150 мл нежирных сливок.

Мясо посыпать зеленью, положить в форму для жарки (на таган), сделать надрезы на коже, втереть соль и масло. Жарить при 200°С 1,5–2 часа до готовности. Вытащить мясо из формы. Оставшийся сок вылить в другую посуду, добавить вермут и кубик. Довести до кипения, постоянно мешая. Добавить сливки и продолжить греть на медленном огне. Если слишком густо, можно добавить немного воды, если жидко, то можно добавить смешанную с небольшим количеством воды кукурузную муку. Приправить по вкусу. Мясо порезать и подать с соусом.

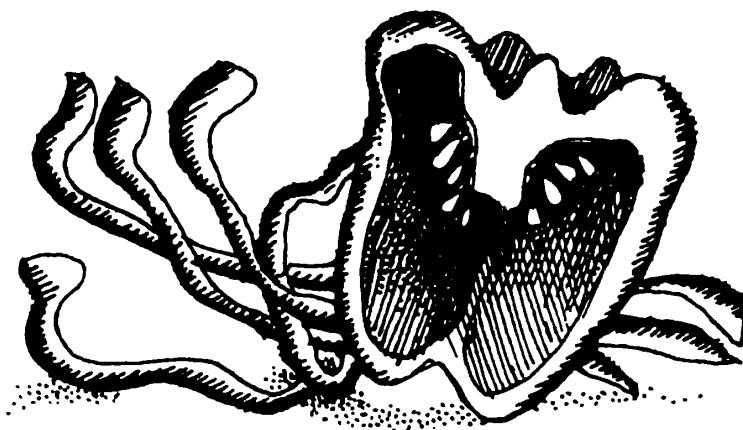


Свиной филей с сидром

4 ПОРЦИИ

*750 г свиной вырезки, 2 ст. ложки оливкового масла,
1 ст. ложка сливочного масла, 1 порубленная луковица,
1 красный болгарский перец без семян, порезанный колечками,
1 ст. ложка молотого кориандра, 2 ст. ложки муки,
300 мл сухого сидра, 150 мл овощного бульона, рубленый
кориандр.*

Мясо нарезать ломтиками 1 см толщиной, отбить молотком под пленкой. Обжарить с каждой стороны по 2 минуты в 1 ст. ложке растительного и сливочного масла. Переложить в жаропрочную кастрюлю. В оставшемся масле обжарить лук, через 1 минуту добавить красный перец, готовить еще 3—4 минуты. Подмешать молотый кориандр и муку. Добавить сидр и бульон. Довести до кипения, выложить к мясу. Готовить в духовке 15 минут при 180°C до готовности.



Свинина, тушенная по-испански

4 ПОРЦИИ

75 г сливочного масла, 3 ст. ложки оливкового масла, 900 г свиной лопатки кубиками, 1 головка красного испанского лука, порезанного тонкими кружочками, 2 зубчика чеснока тонкими кружочками, 1 зеленый болгарский перец без семян, порезанный кружочками, 100 г молодых грибов ломтиками, 400 г (1 большая банка) консервированных помидор, 225 мл сухого белого вина, 2 ч. ложки сушеного орегана, 1 ч. ложка сушеного розмарина, тертая цедра 1 лимона, соль и свежемолотый черный перец, 450 г кабачков цуккини ломтиками.

Свинину обжарить до слегка румяной корочки в 1/3 сливочного масла и 2/3 оливкового. Отложить мясо в сторону. К жиру в сковородке добавить половину оставшегося сливочного масла и оставшееся оливковое. Положить лук, чеснок и зеленый перец, жарить 8—9 минут. Выложить грибы и помидоры, готовить 3—4 минуты. Влить вино, добавить розмарин, цедру лимона и приправить солью и перцем. Довести до кипения, помешивать, затем добавить мясо. Опять довести до кипения, затем тушить под крышкой на слабом огне 2 часа (или готовить в духовке 2 часа при 160°C). Тем временем обжарить цуккини в оставшемся масле до слегка золотистого цвета. Добавить к мясу за 5 минут до конца приготовления.

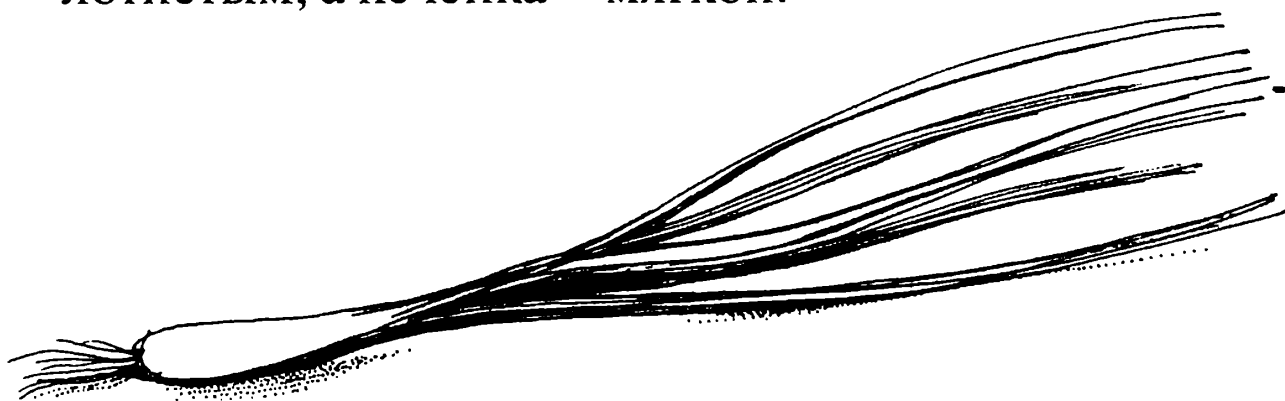
Горячая свиная печенька «в горшочке»

4 ПОРЦИИ

*450 г свиной печени, порезанной кусочками,
2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки подсолнечного масла,
3 большие луковицы кружочками, 1 яблоко ломтиками,
1 ст. ложка муки, 1 кубик говяжьего бульона,
450 мл (2 стакана) кипящей воды,
2 ч. ложки вустерширского соуса*,
1 ч. ложка сушеного шалфея,
соль и свежемолотый черный перец,
450 г картофеля, очищенного от шелухи и порезанного
тонкими ломтиками, 1 ст. ложка сливочного масла.*

Печень отмочить в молоке 15 минут. Слить жидкость, обсушить салфеткой. В жаропрочной кастрюле разог-

реть масло, обжарить, помешивая, лук в течение 3 минут до слегка золотистого цвета. Добавить печенку и жарить быстро, помешивая, пока вся не подрумянится. Положить яблоко и муку, готовить минуту, помешивая. Сверху раскрошить кубик, влить воду и соус. Довести, мешая, до кипения. Добавить шалфей, немного посолить, поперчить. Сверху выложить слой картофеля, чтобы ломтики соприкасались, посыпать кусочками сливочного масла. Накрыть фольгой, запекать в духовке 30 минут при 190°C. Снять фольгу и готовить еще 30 минут, пока картофель не станет золотистым, а печенка — мягкой.



Свинина в шерри с зеленым луком

4 ПОРЦИИ

450 г свиного филея, порезанного тонкими полосками, 3 ст. ложки муки, соль и свежемолотый черный перец, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 пучок зеленого лука, порезанного по диагонали колечками толщиной 5 см, 50 г молодых грибов ломтиками, 2 ст. ложки полусухого шерри, 300 мл свиного или куриного бульона, 1 ст. ложка томат-пюре, щепотка сушеного майорана.

Свинину обвалить в муке, немного посолить, поперчить. В большой сковороде растопить сливочное масло, обжарить лук и грибы, помешивая, 2 минуты. Вытащить ложкой с дырочками. Добавить мясо, быстро обжарить со всех сторон до румяной корочки. Положить лук и грибы и все оставшиеся ингредиенты и тушить на слабом огне 8 минут, пока мясо не прожарится и не будет мягким.

Хайлэндский перец с начинкой

4 ПОРЦИИ

4 больших зеленых болгарских перца, 175 г мясного жира или белого овощного жира, 2 большие, аккуратно порезанные луковицы, 8 ломтиков копченого бекона без кожицы, порезанного кубиками, 100 г ржаной муки, 1 ч. ложка дрожжевого экстракта, 100 г свежих молотых сухарей, соль и свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 100 г тертого сыра «Чеддер».*

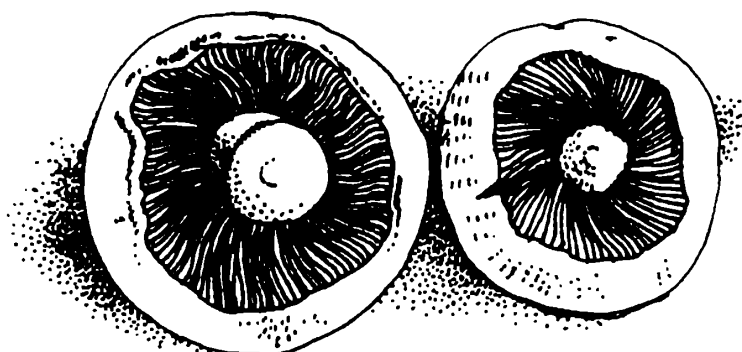
Перец очистить от семян. Отварить 5 минут в кипящей воде. Слить воду, промыть холодной водой, дать жидкости стечь. Жир растопить в кастрюле. Обжарить лук и бекон 5 минут, помешивая. Насыпать муку, готовить, помешивая, на слабом огне 10 минут. Добавить остальные ингредиенты, кроме сыра, начинить перец. Положить в форму для жарки с небольшим количеством воды (чтобы только прикрывала дно). Накрыть фольгой и запекать 20 минут при 180 °С. Снять фольгу, посыпать сыром и готовить еще 10 минут, пока сыр не станет мягким.

Суфле из бекона с грибами

4 ПОРЦИИ

4 ломтика бекона без кожицы, порезанных кубиками, 100 г молодых грибов ломтиками, 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 150 мл молока, 1/2 ч. ложки смеси сушеной зелени, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 2 ст. ложки тертого сыра «Пармезан», соль и свежемолотый черный перец, 3 яйца, желтки, отделенные от белков.*

Бекон и грибы обжарить в масле 3 минуты, помешивая. Добавить муку, готовить, мешая, 1 минуту. Снять с огня, подмешать молоко, довести до кипения, помешивая, пока не загустеет. Снять. Положить зелень, сыр, немного посолить, поперчить. Вбить желтки. Белки взбить в густую пену. Добавить 1 ст. ложку белков в соус, хорошо взбить. Затем положить металлической ложкой остальные взбитые белки. Переложить в смазанную жиром форму для суфле вместимостью 1,2 л (5 стаканов). Выпекать в духовке при 200°C 30 минут, пока хорошо не поднимется и не станет золотистым. Сразу же подавать на стол.

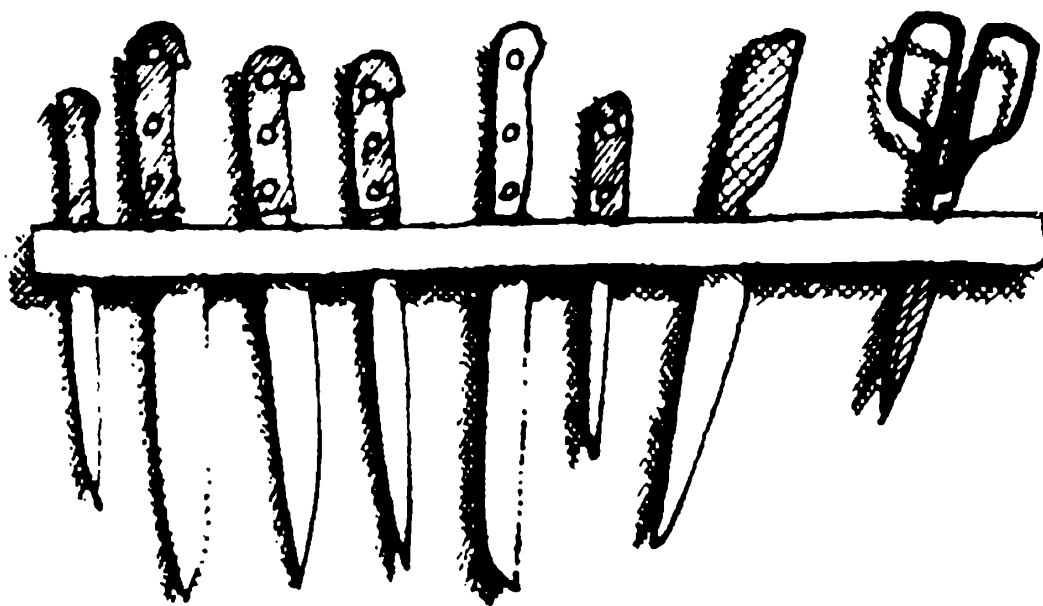


Кебаб из бекона и сосисок

4 ПОРЦИИ

*8 ломтиков бекона без кожицы, разрезанных пополам,
16 молочных сосисок, 1 кабачок (цуккини), порезанный
на 8 кусочков, 1 маленький красный болгарский перец,
порезанный кусочками, подсолнечное масло,
1 ч. ложка сушеного орегана*, готовый соус чили*.*

Половинки бекона вытянуть обратной стороной ножа. Плотно завернуть в них по сосиске. Нанизать на вертел вперемешку с кусочками перца и кабачка. Положить на решетку гриля и смазать со всех сторон маслом. Посыпать ореганом и обжарить 10 минут до золотисто-румяной корочки, пока не прожарится. Периодически переворачивать и, если нужно, смазывать маслом. Подавать с соусом чили.



Блюда из баранины

Баранина — один из наиболее распространенных видов мяса. Блюда с бараниной готовят по всему миру.

Кебаб из баранины по-гречески

4 ПОРЦИИ

350 г филея шеи барашка, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ч. ложки красного винного уксуса, 1 ч. ложка сушеного орегана, соль и свежемолотый черный перец, 1/2 зеленого болгарского перца, 8 молодых грибов, рис со сливочным маслом.

Мясо порезать кубиками. Положить в миску, побрызгать маслом, уксусом, посыпать зеленью и приправить. Перемешать и оставить минимум на 10 минут (если есть возможность, то дольше). Перец порезать на 8 частей. Нанизать мясо на 4 вертела, чередуя с грибами и перцем. Обжарить в гриле 10 минут до золотистой корочки, пока прожарится, 1 или 2 раза перевернуть, сбрызнуть оставшимся маринадом. Подавать в горячем виде, выложить на рис.



Котлеты из баранины

4 ПОРЦИИ

*2 ст. ложки сливочного масла, 8 тонких бараньих котлет,
1 измельченный зубчик чеснока, 4 ст. ложки воды,
соль и свежемолотый черный перец, водяной кресс*.*

В сковородке растопить масло, обжарить с двух сторон котлеты до румяной корочки. Добавить оставшиеся ингредиенты, кроме кресса водяного, накрыть крышкой (или фольгой), тушить 10 минут. Разложить на тарелки. Украсить крессом.

Баранина по-восточному

4 ПОРЦИИ

*1 луковица кружочками, 1 ст. ложка растительного масла,
225 г готовой баранины кубиками, 1 измельченный зубчик
чеснока, 1/2 ч. ложки молотого имбиря, 1/2 ч. ложки
молотого тмина, 1/2 ч. ложки молотого кориандра,
1 ч. ложка куркумы, 150 мл йогурта (без сахара и фруктов),
соль и свежемолотый черный перец, 1 упаковка риса
для плова, измельченная мякоть кокоса, смородина.*

Лук обжарить в масле 3 минуты до золотистого цвета, положить мясо, добавить остальные ингредиенты, кроме риса, кокоса и смородины. Тушить 20 минут, периодически помешивая, пока не упарится. Тем временем отварить рис согласно указаниям на упаковке. Подавать, выложив мясо на рис, украсить кокосом и смородиной.

Котлеты из баранины с лимоном

4 ПОРЦИИ

*4 котлеты, 1 ст. ложка приправленной муки,
2 ст. ложки сливочного масла, тертая цедра и сок 1 лимона,
2 ч. ложки рафинированного сахара, веточка петрушки.*

Котлеты обвалять в муке, стряхнуть излишки. Обжарить в масле в течение 10 минут до румяной корочки, пока не прожарятся. Один раз перевернуть. Выложить из сковородки, не дать остыть. Жир из сковородки слить, оставив 1 ст. ложку. Добавить цедру и сок, сахар, прогреть, чтобы растаял. Полить котлеты, украсить петрушкой и сразу же подавать.

Котлеты из баранины с апельсином

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте, но вместо лимона взять апельсин и добавить к муке 1 ч. ложку рубленой мяты.

Печень с беконом и луковым соусом

4 ПОРЦИИ

*8 ломтиков бекона, 1 ст. ложка растительного масла,
4 или 8 кусочков бараньей печени,
3 луковицы, крупно порезанные, 150 мл воды,
3 ст. ложки муки, 150 мл молока,
соль и свежемолотый черный перец, рубленая петрушка.*

В сковороде обжарить бекон без масла до румяной корочки с двух сторон. Переложить на блюдо, не дать остыть. В той же сковороде разогреть масло, обжарить печень в течение 4 минут, один раз перевернуть. Жарить до готовности, пока не подрумянится. Тем временем отварить лук в кипятке под крышкой в течение 4 минут. Смешать муку и молоко, добавить в кастрюлю, кипятить 2 минуты, помешивая. Приправить по вкусу. Украсить бекон и печень петрушкой. Подавать с луковым соусом.

Баранина, запеченная с баклажаном

4 ПОРЦИИ

1 луковица, аккуратно порезанная, 1 измельченный зубчик чеснока, 350 г бараньего фарша, 150 мл бараньего или куриного бульона, 2 ст. ложки томат-пюре, 1 ч. ложка молотой корицы, 1 ч. ложка сушеного орегана, соль и свежемолотый черный перец, 1 баклажан ломтиками, 150 мл йогурта (без сахара и фруктов), 1 яйцо, 75 г тертого сыра «Чеддер».

В кастрюле обжарить лук, чеснок и фарш, помешивая, пока мясо не подрумянится и не станет рассыпчатым. Влить бульон, кипятить 5 минут, пока почти вся жидкость не испарится. Добавить томат-пюре, корицу и ореган. Приправить по вкусу и тушить 5 минут. Тем временем отварить баклажан в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут до мягкости. Слить воду. Мясо и баклажаны выложить слоями в жаропрочную посуду емкостью 1,5 л, закончить сло-

ем баклажан. Взбить вместе йогурт, яйцо, сыр и выложить поверх баклажан. Поставить в умеренно горячий гриль на 5 минут, пока верх не станет золотистым.

Бараньи почки с вермишелью

4 ПОРЦИИ

2 ст. ложки сливочного масла (маргарина), 8 бараньих почек, без пленок, порезанных на четвертинки, 100 г молодых грибов ломтиками, 2 луковицы кружочками, 3 ст. ложки нежирных сливок, 1 ст. ложка шерри, соль и свежемолотый черный перец, вермишель со сливочным маслом, рубленая петрушка.*

В сковородке растопить масло, добавить почки, грибы и лук. Готовить, помешивая, 10 минут под крышкой или фольгой. Положить сливки, шерри, приправить. Прогреть. Выложить на вермишель, посыпать петрушкой.

Баранина в соусе с каперсами

4 ПОРЦИИ

75 г сливочного масла (маргарина), 3 кусочка хлеба кубиками, 350 г кабачка, очищенного и порезанного кубиками, 100 г молодых грибов, порезанных четвертинками, 175 г готовой баранины кубиками, 1 ст. ложка муки, 300 мл куриного или бараньего бульона, 1 ст. ложка каперсов, порезанных кусочками, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 1 яйцо (разбить), соль и свежемолотый черный перец.*

В сковородке расплавить 50 г сливочного масла. Перемешать в нем хлеб, чтобы пропитался, выложить в другую посуду. Растопить оставшийся жир. Положить кабачки и грибы. Накрыть крышкой и готовить на слабом огне 5—10 минут до готовности овощей, периодически встряхивая сковородку. Добавить баранину и муку, готовить минуту, помешивая. Влить бульон, добавить каперсы. Довести до кипения и готовить 2 минуты, помешивая. Положить петрушку, яйцо и приправить по вкусу. Выложить в 4 жаропрочные отдельные формы. Сверху положить хлеб и поставить в горячий гриль, держать до румяной корочки.

Баранина «кувырком»

4 ПОРЦИИ

*1 луковица тонкими кружочками, 1 яблоко ломтиками,
1 ст. ложка растительного масла,
4 бараньи отбивные (филей), 3 ст. ложки муки,
300 мл сидра или яблочного сока,
1 ст. ложка рубленой мяты,
соль и свежемолотый черный перец, веточки мяты.*

Лук и яблоко обжарить в масле 3—4 минуты до мягкости. Выложить в другую посуду. Удалить с мяса лишний жир, жарить 5—10 минут, один раз перевернуть, пока не прожарится. Переложить лук, яблоко и мясо на блюдо, не дать остыть. Муку смешать с небольшим количеством сидра (или сока). Добавить остальное и вылить в кастрюлю. Положить мяту, довести до кипения, готовить, помешивая, 2 минуты. При-

править по вкусу. Соусом полить мясо, украсить веточками мяты и подавать на стол.

Бараньи отбивные по-средиземноморски

4 ПОРЦИИ

4 бараньи отбивные, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, порезанная кусочками, соль и свежемолотый черный перец, 300 г (1 маленькая банка) консервированного концентрата томатного супа, 1 ч. ложка сушеного базилика, черные оливки, вермишель со сливочным маслом.

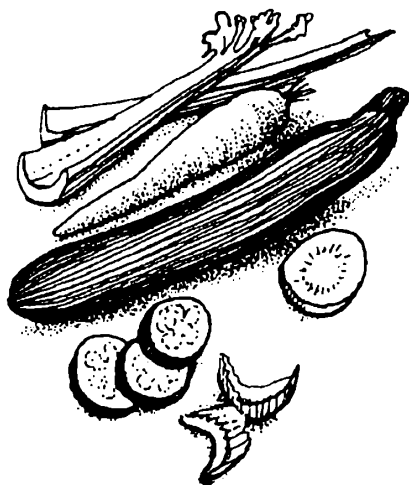
Отбивные подрумянить в масле с двух сторон. Выложить в другую посуду и обжарить лук в течение 3 минут до мягкости, пока не станет золотистым. Слить жир. Положить обратно отбивные, посыпать солью, перцем, выложить концентрированный суп. Добавить базилик. Довести до кипения и варить на слабом огне под крышкой 45 минут до мягкости. Периодически слегка помешивать и, если нужно, подливать воды. Украсить оливками и подавать, выложив на вермишель.

Завтрак из баранины по-гречески

4 ПОРЦИИ

4 замороженных кусочка баранины, пропущенных через мясорубку, 150 мл йогурта (без сахара и фруктов), 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ч. ложка сушеной мяты, соль и свежемолотый черный перец, 4 питы, нашинкованный зеленый салат, тертый огурец, помидор кусочками.

Мясо обжарить в гриле, на сковороде или в микроволновой печи согласно указаниям на упаковке. Тем временем смешать йогурт, чеснок, мяту, немного соли и перца. Разогреть питы, сделать из них «кармашки», разрезав один край, положить туда мясо, йогуртовую смесь. Украсить салатом, огурцом и помидором.



Бараньи язычки в соусе

4 ПОРЦИИ

*350 г (1 большая банка) консервированных бараньих язычков,
1 упаковка смеси белого соуса, 300 мл молока или воды,
1 ст. ложка порезанных каперсов*,
450 г готового картофельного пюре,
1 ст. ложка рубленой петрушки.*

Язычки порезать аккуратными ломтиками. Приготовить соус согласно указаниям на упаковке, добавить каперсы. В соус выложить мясо, прогреть 5 минут до очень горячего состояния. Тем временем выложить в 4 отдельные жаропрочные формы «гнездышки» пюре. Подрумянить в гриле. Мясо с соусом выложить в центр «гнездышек», украсить петрушкой и подавать на стол.

«Лодочки» из бараньих почек с горчичным соусом

4 ПОРЦИИ

*1 французский батон, 50 г сливочного масла, 4 почки,
1 ст. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки бренди,
1 ст. ложка дижонской горчицы, 4 ст. ложки жирных сливок,
соль и свежемолотый черный перец, 3 ст. ложки порезанного
ножницами лука-резанца.*

Батон разрезать пополам, затем еще пополам вдоль. Мякиш вынуть, чтобы получились «лодочки», смазать их внутри 1 ст. ложкой сливочного масла, положить на лист для выпечки и выпекать в духовке 10 мин при 190°C до хрустящей корочки. Тем временем почки очистить от пленок, разрезать пополам. Ножницами порезать на мелкие кусочки, удалив перегородки. В сковороде разогреть оставшееся сливочное масло и оливковое. Положить почки, готовить, помешивая, 2—3 минуты до мягкости, пока не подрумянятся. Не пересушивать. Добавить бренди и поджечь. Когда пламя утихнет, положить горчицу, сливки и прогреть, помешивая, до однородной массы. Приправить по вкусу, добавить половину лука. «Лодочки» положить на тарелки, внутрь выложить почки в соусе и подавать, посыпав оставшимся луком.



Гуляш из баранины

4 ПОРЦИИ

1 порубленная луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 400 г (1 большая банка) консервированных кусочков помидор, 1 ст. ложка томат-пюре, 1/2 ч. ложки рафинированного сахара, 150 мл куриного или говяжьего бульона, 1 ст. ложка паприки, 225 г готовой баранины кубиками, соль и свежемолотый черный перец, 50 г замороженного горошка (или порезанных зеленых бобов), 350 г плоской широкой вермишели (например, папарделле), сметана, семена тмина.

Лук обжарить в масле до мягкости в течение 2 минут. Добавить помидоры, томат-пюре, сахар, бульон, паприку, мясо, немного посолить, поперчить. Довести до кипения, варить на слабом огне 30 минут, пока мясо не станет сочным, мягким. За 5 минут до конца добавить горошек. Приправить и, если нужно, еще приправить. Тем временем отварить вермишель согласно указаниям на упаковке. Слить воду, выложить горкой на тарелки. Гуляш положить сверху, украсить сметаной, посыпать тмином перед подачей на стол.



Баранина «Арманьяк»

4 ПОРЦИИ

Тертая цедра и сок 1 апельсина, 1 ст. ложка рубленого базилика, щепотка сушеного орегана, свежемолотый черный перец, 4 бараньи отбивные, 3 ст. ложки арманьяка или бренди.

Смешать сок, базилик, ореган и перец. Залить этой смесью мясо, мариновать 1 час. Жарить на решетке гриля по 5—8 минут с каждой стороны, поливая оставшимся маринадом. Выложить на блюдо, сверху полить арманьяком (бренди) и посыпать тертой цедрой.

Поджаристые бараньи котлеты

4 ПОРЦИИ

*50 г свежих молотых сухарей,
1/2 ч. ложки сушеного майорана,
1/2 ч. ложки сушеного розмарина,
соль и свежемолотый черный перец,
1 ст. ложка сухого шерри*, 2 ст. ложки оливкового масла,
4 бараньи котлеты.*

Смешать сухари, майоран, розмарин, соль и перец. Влить шерри и достаточно масла, чтобы развести сухую смесь. Котлеты смазать оставшимся маслом, затем обвалять в половине смеси с сухарями. Обжарить в гриле в течение 5—7 минут. Перевернуть, обвалять другую сторону, жарить до золотистой корочки.

«Розовая» баранина

4 ПОРЦИИ

4 бараньи отбивные, 2 веточки розмарина, 150 мл розового вина, 150 мл подсолнечного масла, 3 измельченных зубчика чеснока, соль и свежемолотый черный перец.

Мясо с розмарином поместить в неглубокую посуду. Смешать оставшиеся ингредиенты, залить этой смесью мясо. Мариновать 2 час. Затем обжарить в гриле в течение 10 минут каждую сторону в зависимости от толщины кусочков мяса, часто сбрызгивать маринадом во время приготовления.

Баранина по-итальянски

4 ПОРЦИИ

750 г бараньего филея, нарезанного на кружочки 5 мм толщиной, 2 ст. ложки приправленной муки, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 измельченный зубчик чеснока, 100 г молодых грибов ломтиками, 75 г ветчины, нарезанной тонкими полосками, 2 ч. ложки соуса «Песто» (см. стр. 476 или готового), тертый сыр «Пармезан».*

Мясо слегка отбить молотком, обвалять в муке. Быстро обжарить в половине растительного и сливочного масла, один раз перевернув. Выложить в другую посуду, не дать остыть. Чеснок и грибы обжарить в течение 3 минут в оставшемся масле, добавить ветчину, соус и готовить еще минуту. Выложить мясо и готовить 2 минуты все вместе, помешивая. Посыпать сыром и подавать.

Баранина, жаренная с розмарином

6 ПОРЦИЙ

3 х 275 г баранины (филей), 2 большие веточки розмарина,
3 ст. ложки оливкового масла, 12 зубчиков чеснока
(очистить), дополнительные веточки розмарина.*

С мяса срезать жир, отложить, с веточек розмарина оборвать листики, положить вместе с чесноком, маслом и мясом, мариновать всю ночь. Оставленный бараний жир растопить в сковороде, обжарить чеснок и мясные кусочки со всех сторон. Выложить в форму для жарки, полить маринадом. Жарить 15 минут (не очень прожаренные) и 20 минут (среднепрожаренные) при 200°C. Порезать толстыми ломтиками, украсить веточками розмарина, вокруг положить жареные зубчики чеснока.



Баранина с горчицей и розмарином

4 ПОРЦИИ

*4 ст. ложки рубленого розмарина, 1 измельченный зубчик
чеснока, 1 ч. ложка порошка горчицы, 1 ч. ложка сушеного
оригана, щепотка кайенского перца, соль и свежемолотый
черный перец, 4 или 8 бараньих отбивных, 2 ст. ложки
оливкового масла.*

Смешать розмарин, чеснок, горчицу, орегано, кайенский перец, немного соли и перца. Натереть мясо со всех сторон, оставить на 2 часа. Смазать маслом и жарить в гриле 10 минут с каждой стороны до готовности.

Баранина с маслом карри

4 ПОРЦИИ

100 г несоленого сливочного масла, 4 шт. зеленого лука (порезать кусочками), 1 ст. ложка молотого карри, 2 ч. ложки лимонного сока, соль и свежемолотый черный перец, 4 и 8 бараньих котлет или отбивных.*

В шейкере или комбайне взбить вместе масло, лук, карри и лимонный сок до пюреобразного, однородного состояния. Приправить по вкусу солью и перцем. Мясо посолить, поперчить, щедро смазать маслом с карри. Обжарить в гриле по 8 минут с каждой стороны, часто смазывая маслом.

Баранина с коньяком

4 ПОРЦИИ

750 г бараньего филея, нарезанного кружочками 5 мм толщиной, 2 ст. ложки черного перца горошком, крупно измельченных, 1/4 ч. ложки соли, 2 измельченных зубчика чеснока, 50 г несоленого сливочного масла, 4 ст. ложки коньяка.

Мясо слегка отбить, обвалить в зернышках перца, приправить солью. Быстро обжарить с чесноком в масле. Добавить коньяк и поджечь. Когда пламя погаснет, подавать прямо в сковородке.

Бараньи отбивные в портвейне

4 ПОРЦИИ

*4 (8) бараньих отбивных (филей), 100 г молодых грибов,
1 ст. ложка оливкового масла,
1 аккуратно порезанная луковица,
150 мл портвейна, 150 мл куриного бульона,
2 ст. ложки желе красной смородины,
соль и свежемолотый черный перец.*

В масле подрумянить мясо и грибы. Выложить в другую посуду. В той же сковородке обжарить лук, влить портвейн и бульон, положить желе и приправить. Кипятить 2—3 минуты, пока жидкость чуть-чуть не уменьшится и не начнет густеть. Полить мясо. Готовить 1 1/4 часа в духовке под крышкой при 180°C.

Хайлэндская баранина

4 ПОРЦИИ

*225 г постного бараньего филея, 1 ст. ложка черного перца горошком, 2 ст. ложки сливочного масла,
1 ст. ложка подсолнечного масла, 2 ст. ложки шотландского виски, 1 ч. ложка французской горчицы, 1 ч. ложка соли,
3 ст. ложки жирных сливок.*

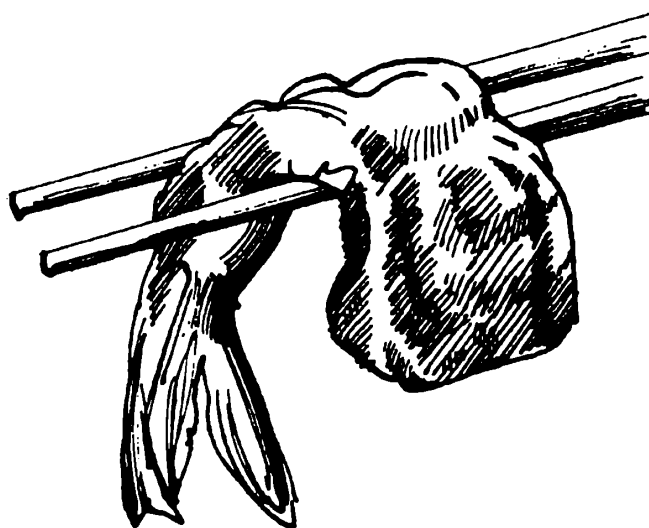
Баранину порезать на кусочки и отбить до 5 мм толщиной. Крупно измельчить зернышки перца, обвалять в них мясо со всех сторон. Обжарить в сливочном и растительном масле в течение 6 минут до готовности. Добавить виски, поджечь. После того как пламя потухнет, добавить горчицу, соль, сливки и прогреть. Не кипятить. Сразу же подать на стол.

Жареная баранина с соевым соусом

4 ПОРЦИИ

2 x 350 г бараньего филея (шейка), сок 1 лайма, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 измельченный зубчик чеснока.

С мяса срезать жир и сухожилия. Смешать оставшиеся ингредиенты, залить этой смесью мясо. Мариновать минимум 12 часов. Вытащить мясо из маринада, обжарить на решетке в духовке 20–25 минут при 230°C. Оставить на некоторое время, затем порезать тонкими ломтиками.



Баранина, тушенная с прованской зеленью

6 ПОРЦИЙ

*1 ст. ложка оливкового масла, 1,5 кг лопатки на кости,
1 большая луковица, порезанная на четвертинки,
2 зубчика чеснока, порезанных пополам,
1,5 ч. ложки прованской зелени, 600 мл бульона или воды,
4 ст. ложки сухого красного или белого вина,
2 шт. лука-порея, порезанного короткими палочками,
450 г моркови, порезанной короткими палочками,
450 г маленьких картофелин без кожицы.*

В жаропрочной посуде подрумянить в масле мясо со всех сторон. Добавить лук, чеснок, зелень, влить бульон (воду) и вино. Довести до кипения, накрыть крышкой и готовить в духовке 1 час при 180°C. Добавить лук-порей и морковь, готовить еще 30 минут. Положить картофель, тушить с ним 30 минут. Подавать сразу без каких-либо других овощей.



Плов с бараниной

4 ПОРЦИИ

175 г риса басмати, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 большая луковица тонкими ломтиками, 6 целых зернышек перца, 2,5 см кусочек палочки корицы, 3 целых зубчика чеснока, 1 коричневый или зеленый кардамон, 225 г готовой баранины кубиками, 450 мл воды, 1/2 ч. ложки соли.

Рис промыть, дать стечь. В разогретом масле обжарить лук вместе с зернышками перца, корицей, чесноком и кардамоном, жарить, пока лук не станет красно-коричневого цвета. Положить мясо, жарить до немного румяной корочки, все время помешивая. Добавить 300 мл воды и готовить 2 минуты, чтобы исчез цвет лука. Довести до кипения и помешивать до тех пор, пока жидкость не уменьшится наполовину. Добавить рис, соль и оставшуюся воду. Довести до кипения, убавить огонь и готовить, пока вода не испарится совсем. Накрыть, оставить на 5 минут. Затем разрыхлить вилкой.

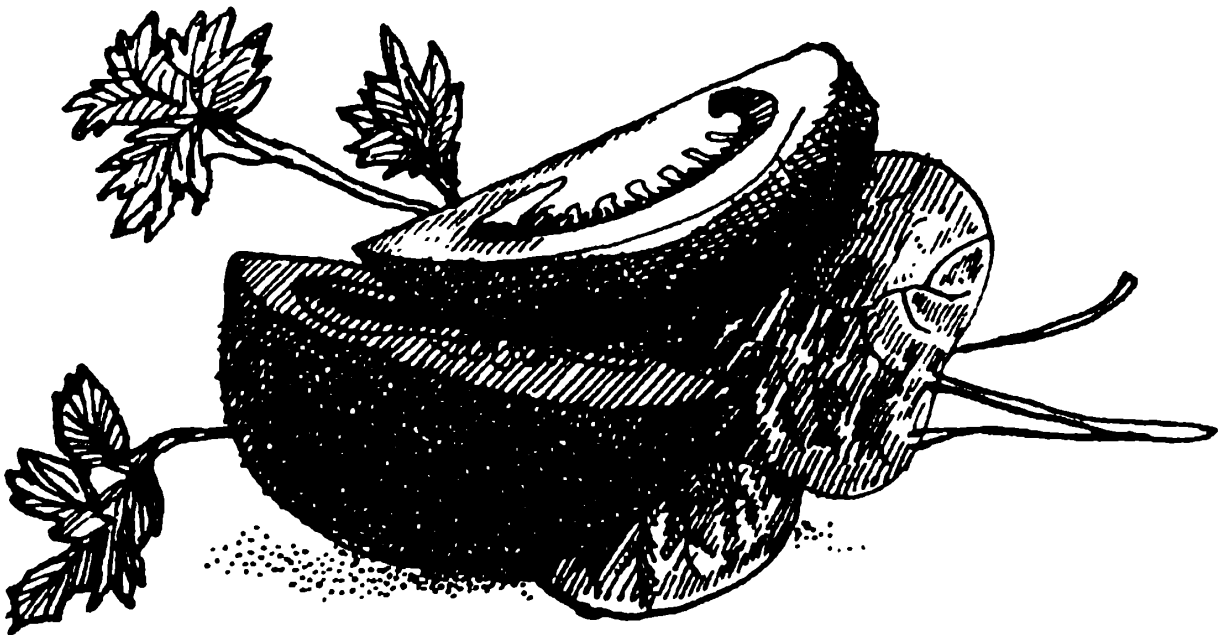


Баранина с рисом и изюмом на скорую руку

4 ПОРЦИИ

2 ст. ложки сливочного масла, 1 большая луковица тонкими колечками, 1 ч. ложка карри-пасты, 100 г готовой баранины кубиками, 1 ч. ложка молотого кориандра, 1 ч. ложка молотого тмина, 1 помидор, порезанный на кусочки, 1 ч. ложка соли, 25 г светлого изюму, 225 г отваренного риса басмати, 3 ст. ложки рубленых листьев кориандра, 1 ст. ложка обжаренного, измельченного ореха кокоса.

В масле подрумянить лук. Карри-пасту смешать с 1 ст. ложкой воды, добавить к луку, положить также мясо, молотый кориандр, тмин, помидор и соль. Жарить, помешивая, 5 минут. Добавить изюм, рис, листья кориандра, прогреть. Посыпать кокосом перед подачей на стол.



Кебаб из баранины с соусом и абрикосами

4 ПОРЦИИ

*300 г сушеных абрикосов, готовых к употреблению,
450 г постной баранины кубиками, 5 ст. ложек
растительного масла, соль и свежемолотый черный перец,
1 луковица кружочками, 50 г светлого изюма,
50 г измельченного ореха кокоса, 4 ст. ложки белого винного
уксуса, 4 ст. ложки абрикосового варенья или яблочного
повидла, 3 ст. ложки лимонного сока,
1 ст. ложка кайенского перца*.*

225 г абрикосов разрезать пополам. Нанизать на смоченные водой деревянные шампуры вместе с мясом. Намазать маслом, приправить солью и перцем. Для соуса разогреть 3 ст. ложки растительного масла, обжарить лук до мягкости. Оставшиеся абрикосы порезать кусочками, добавить к луку вместе с изюмом, кокосом, поддержать на слабом огне, помешивая, пока хорошо не перемешается. Влить уксус, положить варенье, тушить 2 минуты, помешивая. Налить лимонный сок, добавить кайенский перец, приправить по вкусу солью и перцем. Кебаб обжарить в гриле по 6 минут с каждой стороны, регулярно поворачивать, смазывать маслом, если нужно. Соус разогреть и подавать с мясом.



Баранина со шпинатом

4 ПОРЦИИ

225 г готовой баранины кубиками, щепотка куркумы, щепотка молотой корицы, щепотка молотого имбиря, 1 ч. ложка чесночного порошка, щепотка молотого чили*, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 луковица, разрезанная пополам, а затем тонкими кружочками, 5 ст. ложек тертого лука (или пропущенного через мясорубку), 4 ст. ложки порезанного кориандра, 1 большой помидор, кусочками, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка сахара, 100 г замороженного шпината, порезанного кусочками.*

В чашку положить куркуму, корицу, имбирь, чесночный порошок и чили, добавить 2 ст. ложки воды. В разогретом масле подрумянить колечки лука. Добавить тертый лук, жарить, помешивая, 1 минуту. Положить кориандр, жарить 2 минуты на слабом огне. Выложить специи из чашки и жарить, помешивая, 1 минуту. Положить помидор, жарить, помешивая, 2 минуты. Добавить соль, сахар, шпинат и мясо. Хорошо перемешать и готовить 7 минут, пока мясо не прогреется.

Бургеры из баранины на скорую руку

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как бефбургеры из говядины (стр. 116), но вместо говядины использовать баранину, пропущенную через мясорубку, а вместо горчицы — сушеную мяту.

Отбивные из баранины со специями

4 ПОРЦИИ

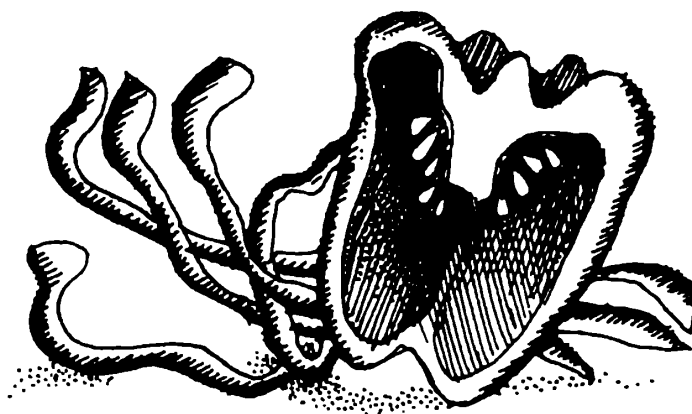
4 большие отбивные, 150 мл йогурта (без сахара и фруктов), 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка молотого имбиря, 1 ч. ложка чесночного порошка, 1 ч. ложка молотого чили, 1 ч. ложка молотого тмина, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка крупномолотого черного перца.

Все ингредиенты, кроме мяса, перемешать. Руками обвалить отбивные в йогуртовой смеси, накрыть, охладить всю ночь. Положить в гриль на фольгу, затем на решетку, жарить по 7 минут с каждой стороны, либо готовить в духовке на листе для выпечки 30 минут при 190°C, один раз за 30 минут перевернуть.

Паприкаш из баранины

4 ПОРЦИИ

См. стр. 153 «Свиной паприкаш», вместо свинины взять филей баранины (шейку).



Пицца из баранины со специями

2—4 ПОРЦИИ

100 г бараньего фарша, 1 ст. ложка сушеного лука, пропущенного через мясорубку, 1/2 красного болгарского перца, нарезанного аккуратными кусочками, 1 небольшой красный перец чили без семян, порезанного кусочками, или 1/2 ч. ложки молотого чили, 1 ст. ложка томат-пюре, соль и свежемолотый черный перец, 23 см сыр по-неаполитански, готовый к употреблению, и пицца с помидорами, 50 г тертого сыра «Моцарелла»*, щепотка сушеного орегана*, 1 черная оливка.*

Фарш, лук и перец обжарить, пока фарш не станет рассыпчатым и не подрумянится. Добавить чили, томат-пюре, немного соли и перца. Пиццу положить на лист для выпечки, сверху выложить мясную смесь, посыпать сыром и ореганом. Украсить оливкой и запекать в духовке 15—20 минут при 220°C, пока сыр не расплавится, не появятся пузырьки и не станет появляться золотистая корочка.

Баранья печень с соусом

4 ПОРЦИИ

1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки крупно измельченных черных зернышек перца, 225 г бараньей печени, очень тонко нарезанной, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 небольшая тертая луковица, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 3 ст. ложки вустерширского соуса.*

Муку смешать с зернами перца, обвалять в этой смеси кусочки печени. Обжарить в сливочном и растительном масле в большой сковороде с одной стороны, пока не подрумянится. Перевернуть, готовить до тех пор, пока не появится розовый сок. Переложить на блюдо, не дать остыть. В сковородку положить остальные ингредиенты и готовить, помешивая, 1 минуту. Полить мясо и сразу же подавать.



Баранина с картофелем по-гречески

3 ПОРЦИИ

*1 кг, половина бараньей ноги (филейная часть),
12 картофелин без кожицы, порезанных пополам,
1–2 порезанных зубчика чеснока, 1 ч. ложка сушеного
оригана*, 300 мл куриного или бараньего бульона,
соль и свежемолотый черный перец, рубленая петрушка.*

Мясо обтереть и положить в форму для выпечки. Вокруг положить картофель, мясо посыпать чесноком и ориганом. Залить бульоном, хорошо все приправить.

Накрыть крышкой и выпекать 2 часа при 180°C до мягкости. Мясо срезать с кости, переложить на блюдо вместе с картофелем. Мясной сок быстро вскипятить, чтобы уменьшился вдвое. Попробовать и, если нужно, еще приправить. Полить мясо и картофель, посыпать петрушкой.

Печень с беконом по-староанглийски

4 ПОРЦИИ

1 небольшая брюква кубиками, 4 большие картофелины кубиками, соль и свежемолотый черный перец, 1 луковица, аккуратно порезанная, 50 г сливочного масла, 4 ломтика бекона без кожицы, 8 кусочков бараньей печени, приправленная мука, соус.

Брюкву и картофель отварить в кипящей подсоленной воде до мягкости. Воду слить, приправить солью и перцем, хорошо размять. В сковородке с толстым дном обжарить лук в половине масла в течение 3 минут до мягкости. Добавить смесь картофеля с брюквой, примять. Накрыть крышкой или тарелкой и жарить на слабом огне 15 минут до хрустящей золотистой корочки снизу. Тем временем в другой сковородке обжарить бекон без масла. Выложить в другую посуду, не дать остыть. Печень обвалять в муке, обжарить в растопленном оставшемся масле в сковородке, где жарился бекон, жарить 4 минуты, пока с обеих сторон не подрумянится. Брюквенно-картофельную лепешку выложить на блюдо, сверху положить печень и бекон. Подавать в горячем виде с соусом.

Пастуший пирог особый (шотландское блюдо)

4—5 ПОРЦИЙ

2 большие луковицы, порезанные кусочками, 50 г сливочного масла, 225 г печени (фарш или кусочками), 1 ст. ложка томат-пюре, 300 мл бараньего или говяжьего бульона, 1/2 ч. ложки смеси сушеной зелени, соль и свежемолотый черный перец, 900 г картофеля, порезанного одинаковыми кусочками, 2 ст. ложки молока, 3 ст. ложки муки, 4 ст. ложки воды, 50 г тертого сыра «Чеддер».

Лук обжарить в половине масла в течение 2 минут до мягкости. Фарш подрумянить до рассыпчатого состояния. Добавить томат-пюре, бульон, зелень, немного посолить, поперчить. Тушить на слабом огне 10 минут. Тем временем отварить картофель в большом количестве кипящей подсоленной воды до мягкости. Слить воду и размять с оставшимся маслом и молоком. Муку перемешать с водой, добавить в мясную смесь. Готовить, помешивая, 2 минуты, пока не загустеет. Переложить в жаропрочную посуду, сверху выложить картофельное пюре, посыпать сыром и выпекать 30 минут при 190°C до золотистой корочки и появления пузырьков.



Баранина «Лоренцо»

4 ПОРЦИИ

1 порубленная луковица, 1 ст. ложка оливкового масла, 175 г готовой баранины кусочками, 400 г (1 большая банка) томатного супа, 1 ч. ложка сушеного базилика, 2 помидора, высушенных на солнце, порезанных кусочками (дополнительно), соль и свежемолотый черный перец, 350 г таглиателле, тертый сыр «Пармезан».

Лук обжарить в масле 3 минуты до мягкости и слегка золотистого цвета. Добавить остальные ингредиенты (кроме таглиателле и сыра). Довести до кипения, слегка прикрыть и варить на слабом огне 5–10 минут, пока мясо не станет мягким. Тем временем отварить таглиателле согласно указаниям на упаковке. Слить воду. Добавить к томатному соусу, хорошо перемешать, подавать с тертым сыром.



Блюда из птицы

Деньги, потраченные на курицу или индейку, всегда окупаются сполна, мясо этих птиц используется в приготовлении множества блюд. Утка — более дорогое удовольствие, но блюда из нее имеют изысканный вкус, поэтому стоит себя побаловать.

Курица с сыром

4 куриные грудки (филе), 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 4 постных кусочка ветчины, 100 г тертого сыра «Чеддер», дольки помидора, водяной кресс*.*

Куриные грудки отбить молотком в кулинарном мешочке по очереди. Смазать маслом и жарить в гриле по 3 минуты с каждой стороны. Ветчину обрезать по величине кусочков курицы, положить на куриные грудки, посыпать щедро сыром. Держать в гриле, пока сыр не расплавится и не станет золотистым. Украсить дольками помидора и водяным крессом.



Курица с кокосом

4 ПОРЦИИ

350 г куриного мяса без костей, кубиками, 1 порубленная луковица, 1 небольшой зеленый болгарский перец ломтиками, 1 ст. ложка молотого карри, 2 ст. ложки растительного масла, 450 мл куриного бульона, 1/2 упаковки кокоса со сливками, 2 ст. ложки молотого миндаля, 1 ст. ложка изюма, соль и свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка рубленого кориандра, 1 упаковка риса для плова, дольки лимона.

В масле обжарить, помешивая, мясо, лук, перец и карри в течение 4 минут. Добавить бульон, орехи, изюм и кокос. Довести до кипения, варить на слабом огне 10 минут до готовности мяса. Если соус будет жидким, вытащить курицу ложечкой с дырками, быстро вскипятить соус, помешивая, пока не упарится и не загустеет. Приправить по вкусу. Положить мясо обратно, насыпать кориандр. Тем временем отварить рис согласно указаниям на упаковке. Подавать, выложив мясо на рис и украсив дольками лимона.

Курица по-китайски с орешками кешью

4 ПОРЦИИ

225 г куриных бедрышек без костей, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 тертая морковь, 300 г бобовых побегов, 25 г орешков кешью, 300 мл куриного бульона, 1 ст. ложка кукурузной муки (крахмала), 1 ст. ложка соевого соуса, отварной рис.

Мясо порезать аккуратными полосками. Лук очистить, порезать кусочками 2,5 см. В большой сковороде разогреть масло, обжарить лук, мясо, морковь, помешивая, в течение 5 минут. Добавить бобы и готовить, помешивая 3 минуты. Положить орешки в бульон. Муку смешать с соевым соусом, подмешать в сковородку. Довести до кипения и готовить 2 минуты. Подавать, выложив мясо на рис.



Эскалопы из индейки с хрустящей корочкой

4 ПОРЦИИ

*4 маленькие грудки индейки, 1 яйцо,
85 г (1 упаковка) смеси начинки с петрушкой и чабрецом,
растительное масло для жарки, дольки лимона,
водяной кресс*.*

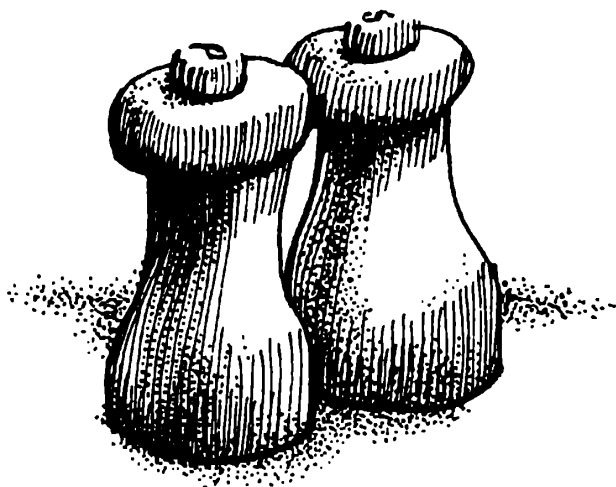
Грудки отбить в кулинарном мешочке. Обмакнуть в яйцо, обвалять в смеси начинки, чтобы получился хороший слой. Жарить в неглубокой сковороде в разогретом масле 3 минуты с каждой стороны до готовности и до румяной корочки. Обсушить салфеткой. Переложить на тарелки. Украсить дольками лимона и водяным крессом. Сразу же подавать на стол.

Утиные грудки с апельсином

4 ПОРЦИИ

*2 большие утиные грудки, соль и свежемолотый черный перец,
2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка бренди,
150 мл бульона, 1 ч. ложка нерафинированного сахара,
тертая цедра и сок 1 апельсина,
1 ст. ложка кукурузной муки (крахмала), водяной кресс*,
«спиральки» из апельсиновой кожуры.*

С утки снять кожу. Филе приправить, обжарить в масле в течение 15 минут, периодически переворачивая, до тех пор, пока не станут в середине розовыми. Переложить на блюдо, не дать остыть. В сковородку налить бренди, поджечь. Когда пламя утихнет, влить бульон, насыпать сахар. Тертую цедру и сок смешать с кукурузной мукой. Добавить в сковородку, помешивая, довести до кипения, помешивать, пока не загустеет. Приправить по вкусу. Утку порезать аккуратными ломтиками. Красиво разложить на 4 тарелки, сверху полить соусом, украсить крессом и «спиральками» кожуры апельсина.



Курица в тесте

4 ПОРЦИИ

*4 куриные грудки (филе), 2 ст. ложки сливочного масла,
4 листа теста, 40 мл клюквенного соуса,
300 г (1 небольшая банка) консервированной спаржи,
2 ст. ложки нежирных сливок, 1/4 ч. ложки тертого
мускатного ореха, веточки петрушки.*

Грудки обжарить в половине масла в течение 5 минут, один раз перевернуть. Растопить оставшееся масло, смазать небольшим количеством каждый пласт теста, свернуть пополам. В центр положить 2 ч. ложки клюквенного соуса, сверху выложить мясо. Завернуть, чтобы начинка осталась внутри. Переложить на смазанный маслом лист для выпечки свернутой стороной вниз, смазать оставшимся маслом. Выпекать в духовке 15 минут при 200°C до румяной корочки. Тем временем со спаржи слить жидкость, оставить в шейкере или комбайне взбить спаржу в пюре. Выложить в небольшую кастрюлю, влить сливки, разбавить небольшим количеством оставленной жидкости, если нужно. Добавить мускатный орех, прогреть. Курицу в тесте переложить на тарелки, рядом налить немного соуса, украсить петрушкой.



Ароматная куриная печень

4 ПОРЦИИ

*450 г куриных печенок очищенных, 2 порубленные луковицы,
2 ст. ложки сливочного масла,
2 ч. ложки подсолнечного масла,
1 бокал полусухого шерри*, 1 ч. ложка рубленого шалфея,
соль и свежемолотый черный перец,
350 г замороженных листьев шпината.*

Лук обжарить в растительном и сливочном масле в течение 3 минут до мягкости и золотистого цвета. Добавить шерри и тушить, помешивая, пока жидкость почти вся не выпарится. Добавить печень, шалфей, немного посолить, поперчить. Готовить, помешивая, на умеренном огне в течение 5 минут до готовности. Тем временем приготовить шпинат согласно указаниям на упаковке. Слить воду. Выложить на 4 тарелки. Рядом положить готовую печень и подавать на стол.

Спагетти с индейкой и грибами

4 ПОРЦИИ

4 ст. ложки оливкового масла, 175 г индейки без костей, кубиками, 1 морковь, аккуратно порезанная кусочками, 1 палочка сельдерея, аккуратно порезанная кусочками, 1 порубленная луковица, 1 измельченный зубчик чеснока, 100 г молодых грибов ломтиками, 4 помидора, порезанных кусочками, 50 г замороженного горошка, соль и свежемолотый черный перец, 350 г спагетти, тертый сыр «Пармезан».

В большой сковороде обжарить в разогретом масле все ингредиенты (кроме спагетти) в течение 3 минут, помешивая. Затем готовить на слабом огне под крышкой 10 минут, периодически помешивая, до готовности. Тем временем отварить спагетти согласно указаниям на упаковке. Слить воду. Добавить к индейке, хорошо перемешать. Подавать в горячем виде, посыпав тертым сыром.

Рис по-испански

4 ПОРЦИИ

*225 г длиннозернистого риса,
175 г курицы без костей, кубиками,
1 небольшой зеленый болгарский перец, кубиками,
1 небольшой красный болгарский перец, кубиками,
2 ст. ложки оливкового масла,
600 мл куриного бульона,
100 г замороженного горошка
с кукурузой, 100 г очищенных креветок,
соль и свежемолотый черный перец,
черные оливки, рубленая петрушка.*

Курицу и перец обжарить в масле в течение 4 минут, помешивая. Добавить рис, мешать 1 минуту. Залить бульоном, довести до кипения, затем варить на слабом огне под крышкой 10 минут. Добавить горошек и кукурузу, креветки, накрыть и готовить еще 10 минут до готовности риса, пока он не вберет в себя почти всю жидкость. Приправить по вкусу. Украсить оливками и петрушкой.

Пирожки с хрустящей корочкой из курицы

4 порции

*4 пласта теста, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла,
425 г (1 большая банка) курицы, толстыми кусочками,
1 ч. ложка смеси сушеной зелени,
4 ст. ложки клюквенного соуса,
1 ст. ложка портвейна, веточки петрушки.*

Тесто положить на рабочую поверхность, смазать небольшим количеством масла и свернуть пополам. 1/4 часть курицы выложить посередине, посыпать 1/4 частью зелени. Тесто свернуть поверх начинки, смазать маслом. Сделать точно так же еще 3 пирожка. Выпекать в духовке 10–15 минут при 200°C до румяной корочки. Тем временем разогреть соус и портвейн в кастрюле. Пирожки переложить на тарелки. Вокруг полить небольшим количеством соуса, украсить петрушкой и подавать на стол.

Куриный «батончик» по-восточному

4–6 ПОРЦИЙ

*350 г готового куриного мяса, пропущенного через мясорубку,
75 г лука, пропущенного через мясорубку,
440 г (1 большая банка) измельченного ананаса,
1 шт. красного сладкого стручкового перца
(консервированного), порезанного кусочками,
1 ст. ложка соевого соуса,
2 пакетика смеси хлебного соуса,
соль и свежемолотый черный перец, 2 яйца (разбить).*

Смешать все ингредиенты и выложить в смазанную маслом форму для выпечки хлеба. Накрыть двумя слоями фольги и пропарить 1 час. Остудить. Подавать в холодном виде, порезав ломтиками.

Жареная курица в «кастрюльке»

4 ПОРЦИИ

4 порции курицы, 2 ст. ложки муки, соль и свежемолотый черный перец, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка молотого карри, 298 г (1 маленькая банка) концентрированного грибного супа.

Курицу обсушить салфеткой. Муку смешать с солью и перцем, обвалять в этой смеси курицу. В жаропрочной кастрюле растопить масло, подрумянить курицу со всех сторон. Вытащить мясо, слить жир, оставив 1 ст. ложку. Насыпать карри, жарить 1 минуту, влить суп, выложить мясо обратно, довести до кипения и тушить 45 минут под крышкой на очень слабом огне до мягкости мяса. Периодически помешивать и подливать воду, чтобы не прилипало.

Курица с вермишелью по-китайски

4 ПОРЦИИ

250 г (1 упаковка) китайской вермишели с яйцом, 225 г готовой курицы, порезанной полосками, 425 г обжаренных овощей ассорти, без жидкости, 1 измельченный зубчик чеснока, 2 ст. ложки соевого соуса,

2 ст. ложки шерри, 1 ч. ложка молотого имбиря*,
1 ст. ложка нерафинированного сахара.*

Приготовить вермишель согласно указаниям на упаковке. Слить воду. Остальные ингредиенты положить в большую кастрюлю, прогреть, помешивая, пока не станет очень горячим. Положить вермишель, подогреть и подавать.

Курица с маслом карри

4 ПОРЦИИ

См. стр. 182 «Баранина с маслом карри». Вместо баранины взять 4 куриные грудки.

Курица «Мэриленд»

4 ПОРЦИИ

*450 г кусочков курицы в сухарях, 4–8 ломтиков бекона,
2 больших банана, растительное масло для жарки,
оладьи.*

Курицу обжарить в гриле или на сковороде согласно указаниям на упаковке. Не дать остыть. Ломтики бекона порезать пополам, завернуть и обжарить в гриле или на сковороде до готовности. Не дать остыть. Бананы разрезать вдоль пополам, затем поперек, чтобы получилось 4 кусочка. Обжарить в небольшом количестве масла до мягкости. Подавать с курицей, беконом и оладьями.

Индейка со сливовым соусом и лепешками

4 ПОРЦИИ

*1 пучок зеленого лука, 1/4 огурца,
450 г обжаренных кусочков индейки,
4 ст. ложки соевого соуса, 1 1/2 ч. ложки молотого имбиря*,
1 измельченный зубчик чеснока,
1 ст. ложка красного винного уксуса, свежемолотый черный
перец, 4 ст. ложки сливового конфитюра, 1 ч. ложка
лимонного сока, 12 плоских маисовых лепешек, 1 ст. ложка
растительного масла.*

Зеленый лук обрезать сверху и снизу, луковки надрезать вдоль несколько раз (надрез 2,5 см глубиной). Положить в миску с холодной водой, убрать в холодильник. Огурец порезать на тонкие полоски. Положить в салатницу, охладить. Индейку положить в неглубокую посуду. Смешать половину соевого соуса, 1/3 имбиря, чеснок, уксус, хорошо поперчить, залить этой смесью мясо. Оставить минимум на час. Сливовый конфитюр смешать с оставшимся соусом, имбирем и лимонным соком. Выложить в маленькую мисочку. Разогреть лепешки на пару или в микроволновой печи. В большой сковороде разогреть масло. Вытащить индейку и обжарить, помешивая, в течение 5 минут до готовности. Выложить на блюдо. Подавать следующим образом: использовать зеленый лук в качестве «кисточки», которую макают в сливовый конфитюр и намазывают лепешку. Положить ложку мяса и немного огурца. Завернуть и есть руками.

Кисло-сладкая курица

4 ПОРЦИИ

1 ст. ложка подсолнечного масла, 2 куриные грудки (филе), порезанные небольшими тонкими полосками, 1 морковь, соломкой, 1/2 небольшого красного болгарского перца, порезанного тонкими полосками, 1/4 огурца, ломтиками, 430 г (1 большая банка) кусочков ананаса, 2 ст. ложки томат-пюре, 3 ст. ложки соевого соуса, 1/2 ч. ложки молотого имбиря, 4 ст. ложки солодового уксуса, 2 ч. ложки кукурузной муки (крахмала), 1 ст. ложка воды, отварной рис.

Курицу обжарить в разогретом масле в течение 4 минут до готовности. Выложить из сковородки. Добавить все остальные ингредиенты, кроме муки, воды и риса. Довести до кипения и кипятить 5 минут. Муку смешать с водой и добавить в соус. Готовить, помешивая, пока не загустеет. Курицу выложить к соусу, прогреть. Выложить на рис и подавать на стол.

Курица с овощами

4 ПОРЦИИ

*1 пакетик смеси сырного соуса, 300 мл молока или воды, 350 г готовых овощей (остатки), порезанных на кусочки, или замороженных овощей (готовых), 175 г готового куриного мяса, порезанного крупными кусочками, 1/4 ч. ложки тертого мускатного ореха, 50 г тертого сыра «Чеддер» *.*

Приготовить соус согласно указаниям на пакетике. Добавить овощи, мясо, мускатный орех, прогреть 3 минуты, помешивая. Переложить в жаропрочную посуду емкостью 1,2 л. Посыпать сыром и поставить в гриль на 5 минут, пока сыр не расплавится и не станет золотистым. Подавать в горячем виде.

Индейка «Вероника»

4 ПОРЦИИ

*300 мл куриного бульона, 1 лавровый лист,
3 ст. ложки сливочного масла,
225 г обжаренного мяса индейки,
25 г муки, 1 ч. ложка тертой лимонной цедры,
150 мл легких (нежирных) сливок,
75 г белого винограда без косточек, порезанных пополам,
соль и белый перец, 350 г таглиателле, рубленая петрушка.*

В кастрюлю налить бульон, добавить лавровый лист, довести до кипения и оставить настояться, пока готовится остальной соус. В отдельной сковороде растопить масло, добавить мясо и готовить, помешивая, 4—5 минут до готовности. Насыпать муку и готовить, помешивая, 1 минуту. Вытащить лавровый лист, постепенно влить бульон в мясную смесь, все время помешивая. Добавить тертую цедру. Довести до кипения, готовить 3 минуты, помешивая. Влить сливки, добавить виноград и приправить по вкусу. Тем временем отварить таглиателле согласно указаниям на упаковке. Слить воду. Выложить на тарелки, сверху положить индейку, украсить петрушкой.

Курица с горячим оливковым соусом

4 ПОРЦИИ

3 ст. ложки оливкового масла, 1 порубленная луковица, 2 измельченных зубчика чеснока, 1 зеленый болгарский перец, кусочками, 400 г (1 большая банка) резаных помидор, 175 г зеленых оливок без косточек, кусочками, 1/2 ч. ложки кайенского перца, несколько капель вустерширского соуса*, соль и свежемолотый черный перец, 4 порции курицы.*

Сначала приготовить соус. Разогреть 2 ст. ложки масла и обжарить лук, чеснок и перец до мягкости. Добавить помидоры, оливки, кайенский перец, вустерский соус, немного соли и перца, тушить на слабом огне 10 минут. Смазать курицу оставшимся маслом и обжарить в гриле 20 минут, часто переворачивать и смазывать маслом, если нужно. Разогреть соус и подавать с курицей.

Курица в маринаде

4 ПОРЦИИ

1 порубленная луковица, 1 измельченный зубчик чеснока, 75 г нерафинированного сахара, 300 мл легкого пива, 4 ст. ложки красного винного уксуса, 1 ст. ложка готовой горчицы, 4 куриные грудки, порезанные полосками, подсолнечное масло, соль и свежемолотый черный перец, 1 луковица, порезанная колечками, 4 маисовые лепешки, 1 ст. ложка рубленой петрушки.

В кастрюлю положить лук, чеснок, сахар, пиво, уксус и горчицу. Довести до кипения, затем варить на слабом огне 5 минут, периодически помешивая. Курицу положить в неглубокую посуду, залить соусом и мариновать 1 час. Вытащить из маринада, обжарить в небольшом количестве разогретого масла до готовности. Приправить солью и перцем по вкусу. Тем временем в отдельной сковороде обжарить колечки лука в течение 3 минут с каждой стороны в небольшом количестве масла. Разогреть лепешки. Курицу посыпать петрушкой и подавать с колечками лука и лепешками.

Куриные рулетики с начинкой из зелени

4 ПОРЦИИ

50 г свежих молотых сухарей, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 1 ст. ложка рубленого базилика, 1/2 ч. ложки сушеного орегана, соль и свежемолотый черный перец, 1 яйцо, 4 куриные грудки, оливковое масло.

Смешать сухари, зелень, соль и перец. Добавить яйцо для связки. Грудки порезать пополам вдоль, чтобы получилось 8 кусочков курицы потоньше. На каждый кусочек положить по ложке начинки, завернуть и закрепить зубочистками. Хорошо смазать маслом, обжарить в гриле в течение 8–10 минут, переворачивая и смазывая еще маслом по необходимости.



Острые куриные крылышки

4 ПОРЦИИ

450 г куриных крылышек, 1 порубленная луковица (небольшая), 1 ст. ложка нерафинированного сахара, 2 ст. ложки вустерширского соуса, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ч. ложка кайенского перца, 2 ч. ложки крупной морской соли, свежемолотый черный перец.*

Крылышки положить в миску. Смешать остальные ингредиенты, залить смесью курицу, втереть в кожу. Мариновать 2 часа. Вытащить из маринада и обжарить в гриле 15–20 минут до готовности и до хрустящей корочки.



Курица с лимоном и зеленью

4 ПОРЦИИ

4 порции курицы, 5 ст. ложек оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец, 50 г смеси рубленой зелени, 6 ст. ложек лимонного сока.

Курицу натереть небольшим количеством масла, приправить солью и перцем. Обжарить в гриле по 7–8 минут с каждой стороны до хрустящей корочки и

почти до готовности. Взбить оставшееся масло с зеленью и лимонным соком. Смазать курицу и продолжать жарить еще 3–4 минуты до готовности.



Курица с кокосом по-тайландски

4 ПОРЦИИ

4 куриные грудки, порезанные толстыми ломтиками, 1,5 стакана сока лайма, 250 мл консервированного неслизкого кокосового молока, 100 г арахисового масла, 1/4 стакана нерафинированного сахара, 3 ст. ложки белого винного уксуса, 1 ст. ложка кукурузной муки (крахмала), 1 ч. ложка молотого карри, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки измельченного ореха кокоса.

Курицу мариновать 1 час в соке лайма, периодически переворачивая. Смешать кокосовое молоко, арахисовое масло, сахар, уксус, муку и карри. Довести до кипения, помешивая, варить на слабом огне 3 минуты. С курицы слить жидкость, нанизать на смоченные водой деревянные шампуры. Смазать маслом, обжарить в гриле в течение 10 минут, часто поворачивая. Разогреть соус, полить курицу, украсить кокосом.

Курица с яблоком

4 ПОРЦИИ

4 куриные грудки (или порции), 1/2 небольшой луковицы, аккуратно порезанной, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ст. ложка нерафинированного сахара, 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 250 мл яблочного сока, 1/2 стакана яблочного уксуса, 1 ст. ложка паприки, 1 ч. ложка молотого чили, 1 ч. ложка кайенского перца, соль и свежемолотый черный перец.

Курицу выложить в неглубокую посуду. Все остальные ингредиенты перемешать, залить этой смесью курицу. Мариновать 2 часа. Вытащить курицу, маринад кипятить, пока немного не уменьшится в количестве. Курицу обжарить в гриле 20 минут (куриные грудки будут готовы немного раньше, большие куски — позже), смазывать оставшимся маринадом во время приготовления. Проверить, прожарилась ли курица, а затем подавать на стол.

Курица с бренди и соусом из апельсина со сливками

4 ПОРЦИИ

4 куриные грудки, 2 ст. ложки подсолнечного масла, соль и свежемолотый черный перец, 100 г сливочного масла (маргарина) растопить, 6 ст. ложек жирных (или взбитых) сливок, 4 ст. ложки бренди, 2 ст. ложки апельсинового сока, 1 яйцо.

Курицу смазать маслом, посыпать солью и перцем. Обжарить в гриле по 10 минут с каждой стороны до готовности и до хрустящей корочки. Тем временем взбить все остальные ингредиенты, прогреть на слабом огне, приправить солью и перцем по вкусу. Подавать соус к курице.

Сладкая утка со специями

4 ПОРЦИИ

4 порции утиной грудки, 300 мл сухого шерри, 300 мл крепкого черного чая, 1 1/2 стакана соевого соуса, 1 измельченный зубчик чеснока, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ст. ложки прозрачного меда, 1 ч. ложка молотых зубчиков чеснока, соль и свежемолотый черный перец.

Утку выложить в неглубокую посуду. Смешать остальные ингредиенты. Залить этой смесью утку, мариновать 1 час. Вытащить утку из маринада, маринад вылить в кастрюлю, кипятить, пока не уменьшится вдвое. Утку обжарить в гриле в течение 12 минут, с каждой стороны, в зависимости от размера, регулярно смазывать оставшимся маринадом.

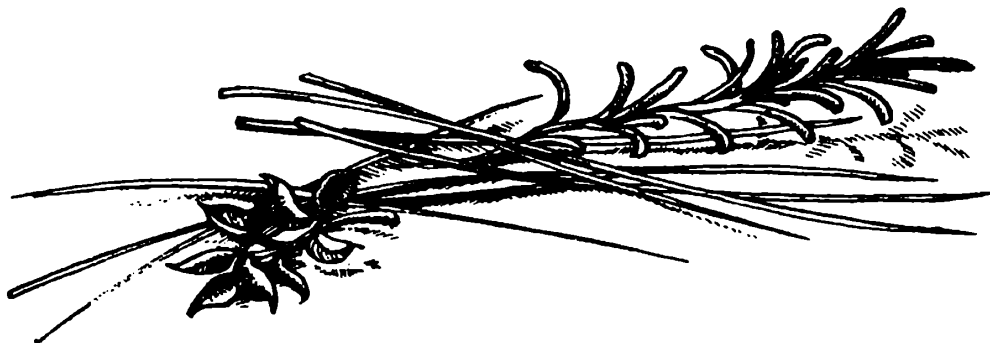


Курица со сливками и эстрагоном

4 ПОРЦИИ

4 куриные грудки (без костей), 2 ст. ложки несоленого сливочного масла, 2 ч. ложки муки, 1/2 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца, 1/2 ч. ложки сушеного эстрагона, 1 ч. ложка французской горчицы, 300 мл белого вина, 300 мл жирных сливок.

Курицу обжарить в масле 20 минут до готовности, выложить из сковородки, не дать остыть. Добавить муку, соль, перец, эстрагон и горчицу. Постепенно влить вино, все время помешивая. Довести до кипения, позволить кипеть, пока не убавится вдвое. Добавить сливки, курицу, готовить еще 5–6 минут на слабом огне. Подавать в горячем виде.



Курица в маринаде по-восточному

6 ПОРЦИЙ

3 ст. ложки соевого соуса, 3 ст. ложки прозрачного меда, сок 2 апельсинов, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ст. ложка порезанного корня имбиря, 2 ч. ложки нерафинированного сахара, 5 ст. ложек подсолнечного масла, 1 ч. ложка молотого тмина, 6 куриных грудок.

Смешать соевый соус, мед, сок, чеснок, имбирь, сахар, масло и тмин, залить этой смесью мясо. Мариновать всю ночь (по возможности), переворачивать время от времени, чтобы мясо пропиталось. Жарить в духовке 45 минут при 180°C.

Курица с пикантным соусом

4 ПОРЦИИ

3 филе анчоуса без масла, 2 измельченных зубчика чеснока, 1/2 ч. ложки ароматного уксуса, 1 ст. ложка каперсов, 4 ст. ложки рубленой петрушки, 150 мл оливкового масла, свежемолотый черный перец, 6 x 175 г филе куриной грудки, 2 ст. ложки несоленого сливочного масла, 1 ст. ложка подсолнечного масла.

Первые пять ингредиентов взбить в пюре комбайном или миксером до однородной массы. Постепенно добавить оливковое масло, приправить перцем. Мясо обжарить в сливочном и подсолнечном масле в течение 5—6 минут с каждой стороны до готовности. Подавать с соусом.

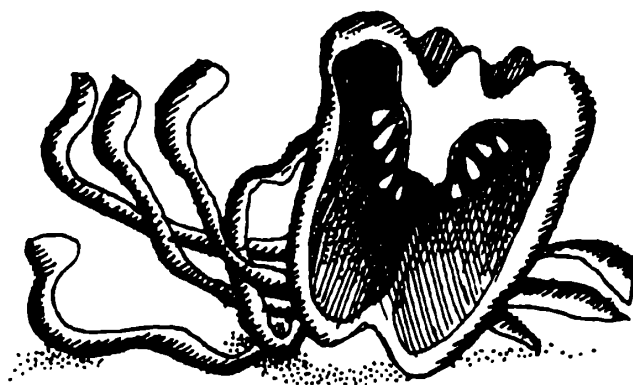
Ароматная курица с кардамоном

4 ПОРЦИИ

4 куриные грудки (без костей), соль и свежемолотый черный перец, 1/4 стакана сливочного масла, 1 зеленый болгарский перец без семян, ломтиками, 8 измельченных зеленых зернышек кардамона, 150 мл сладкого белого вермута,

1 ч. ложка дрожжевого экстракта, 300 мл жирных сливок, водяной кресс.*

Курицу посыпать солью и перцем, жарить в масле 20 минут до готовности. Выложить из сковородки, не дать остыть. Перец и зерна кардамона обжарить в мясном соке до мягкости. Влить вермут, перемешать. Готовить 10 минут на умеренном огне, пока хорошо не упарится. Добавить дрожжевой экстракт и сливки, готовить, пока не загустеет (минут 5). Курицу подавать, полив соусом и украсив крессом.



Курица в соусе «Песто»

4 ПОРЦИИ

4 филе куриной грудки, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 порубленная луковица, 100 г молодых грибов, 5 помидор без кожицы, кусочками, 300 мл полусухого белого вина, 1 ст. ложка томат-пюре, 2 ст. ложки соуса «Песто» (см. стр. 476 или готового), 2 ст. ложки рубленой петрушки, соль и свежемолотый черный перец.

Курицу обвалить в муке, подрумянить в масле. Выложить из сковородки, не дать остыть. Затем

обжарить лук минут 5, добавить грибы, помидоры, вино и томат-пюре. Довести до кипения, тушить 15 минут. Выложить курицу обратно в сковородку, добавить соус «Песто», петрушку, приправить по вкусу. Готовить еще 5 минут.



«Пьяная» курица

4 ПОРЦИИ

4 куриные грудки без костей и кожи, соль и свежемолотый черный перец, 50 г сливочного масла, 100 г лука ломтиками, 1 порезанный зубчик чеснока, 200 г (небольшая банка) консервированных помидор, порезанных, 5 ст. ложек портвейна или шерри, 2 ч. ложки сушеного базилика, 4 ст. ложки рубленой петрушки, 1 ч. ложка нерафинированного сахара.

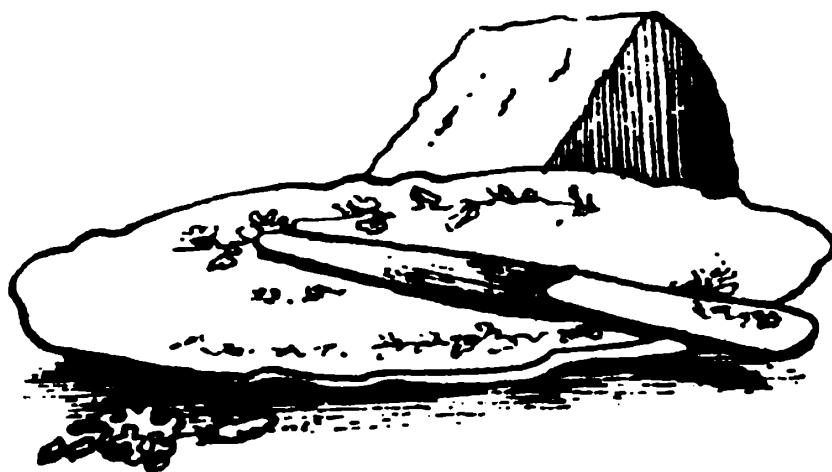
Курицу натереть солью и перцем, обжарить в половине масла 20 минут до готовности. В отдельной сковороде обжарить лук в оставшемся масле в течение 5 минут, через 2—3 минуты добавив чеснок. Положить помидоры и готовить 10 минут. Влить портвейн (шерри), положить петрушку, базилик и сахар, довести до кипения. Добавить мясо, тушить 10 минут под крышкой на слабом огне.

Курица кордон-блю (с ветчиной и сыром)

4 ПОРЦИИ

4 куриные грудки (без костей и кожи), сливочное масло и растительное масло для жарки в неглубокой посуде, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 4 кусочка ветчины, 8 грибов, ломтиками, 150 мл куриного бульона, 4 кусочка сыра, который быстро тает.

В небольшом количестве сливочного и растительного масла подрумянить курицу с каждой стороны. Посыпать петрушкой, положить по кусочку ветчины и грибы. Влить бульон. Тушить под крышкой до готовности. Сверху положить по кусочку сыра. Готовить под крышкой, пока сыр не растает. Сразу же подать на стол.



«Глазированные» куриные грудки

4 ПОРЦИИ

4 куриные грудки без костей и кожи, сливочное и растительное масло для жарки в неглубокой посуде, 300 мл сухого вермута, соль и свежемолотый черный перец.

Быстро обжарить курицу с каждой стороны в небольшом количестве сливочного и растительного масла. Добавить вермут, тушить 20 минут под крышкой до готовности. При необходимости добавлять еще вермут. Слегка приправить.

Эскалопы из индейки в имбирном вине

4 эскалопа индейки, 1 ст. ложка оливкового масла, 50 г несоленого сливочного масла, 150 мл имбирного вина, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка резаного корня имбиря, 3 ст. ложки жирных сливок, соль и свежемолотый черный перец.

Эскалопы обжарить в растительном и сливочном масле 5—6 минут с каждой стороны. Выложить на блюдо, не дать остыть. В сковородку вылить вино, довести до кипения, варить, пока вино не станет похожим на сироп. Добавить сок, имбирь и сливки. Тушить 2—3 минуты, пока соус не станет цвета светлого кофе. Приправить солью и перцем. Полить мясо соусом и подавать на стол.

Индейка с тремя специями

4 ПОРЦИИ

75 г несоленого сливочного масла, 4 шт. зеленого лука, порезанного, 25 г муки, 150 мл белого вина, 300 мл воды, 1 ст. ложка молотого тмина, 1 ст. ложка кардамона, 2 ст. ложки молотого кориандра, 1 измельченный зубчик

чеснока, соль и свежемолотый черный перец, 4 эскалопа из индейки, приправленная мука, 150 мл жирных сливок.

Зеленый лук обжарить в сковороде в половине масла до мягкости, подмешать муку, готовить еще минуту. Добавить вино, воду, специи, чеснок, соль и перец, готовить еще 10—15 минут, пока слегка не загустеет. Тем временем эскалопы обвалять в муке, обжарить в другой сковороде в оставшемся масле. Когда мясо с обеих сторон подрумянится (5—10 минут), вылить смесь из первой сковородки и готовить еще 5 минут. Добавить сливки, тушить 5 минут. Подавать в горячем виде.

Филе индейки с вермутом

2 ПОРЦИИ

2 грудки индейки, 1–2 ст. ложки муки, соль и свежемолотый черный перец, 50 г сливочного масла, 4 ст. ложки куриного бульона, 4 ст. ложки сухого белого вермута, 1 зеленый лук, порезанный, 1 веточка петрушки, порубленная, щепотка рубленого розмарина, 1/4 небольшого лимона тонкими кружочками.

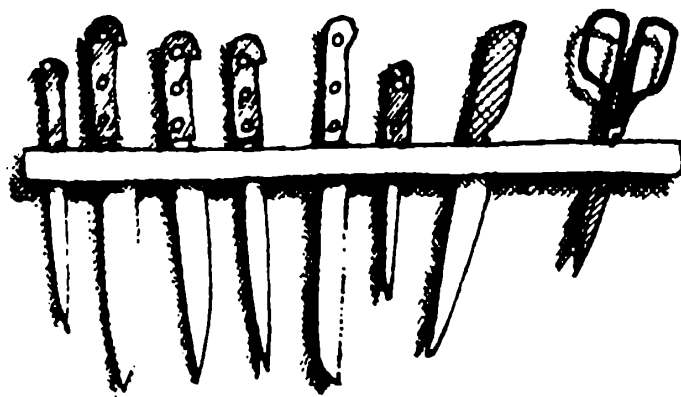
Индейку порезать тонкими полосками. В муку добавить соль и перец, слегка обвалять в ней мясо. Быстро обжарить в масле, добавить бульон и вермут. Быстро вскипятить, пока слегка не загустеет. Посыпать лучком и петрушкой, а также розмарином. Добавить лимон и готовить еще 2—3 минуты.

Перченые утиные грудки

6 ПОРЦИЙ

*6 ст. ложек зернышек черного перца (растолочь),
6 небольших утиных грудок без кожи, соль, 3 ст. ложки
подсолнечного масла, 3 ст. ложки несоленого сливочного
масла, 300 мл коньяка, 300 мл утиного или куриного бульона,
300 мл жирных сливок.*

Грудки нашинговать перцем, посыпать солью, обжа-
рить в сливочном и растительном масле по 4—5 ми-
нут с каждой стороны. Выложить в другую посуду, не
дать остыть. Вылить в сковородку коньяк и бульон.
Помешивая, довести до кипения и кипятить, пока
жидкость не упарится вдвое. Добавить сливки, слег-
ка прогреть. Полить утку и сразу же подавать на стол.



Утка с портвейном

4 ПОРЦИИ

*Соль, 2 большие утиные грудки, 6 ст. ложек портвейна,
1 ст. ложка желе красной смородины,
свежемолотый черный перец, веточки водяного кресса*.*

В неглубокую сковородку насыпать соли, разогреть и положить утку кожей вниз. Готовить 5 минут на слабом огне, пока не выступит жир. Перевернуть и готовить еще 5 минут. Выложить из сковородки и держать в духовке кожей вверх, чтобы не остыли. В сковородку налить портвейн, кипятить, пока не уменьшится вдвое, затем убавить огонь, выложить желе, мешать, пока не разойдется. Посыпать перцем по вкусу. Утиные грудки порезать толстыми ломтиками, выложить к соусу, если хочется, можно еще поджарить. Если соус слишком сладкий или густой, добавить еще немного портвейна. Украсить веточками кресса и подавать на стол.



Курица с рисом, изюмом и миндалем

4 ПОРЦИИ

2 ст. ложки сливочного масла, 1 большая луковица, тонкими ломтиками, 2 целых зубчика чеснока, 2,5 см кусочек палочки корицы, 1 ч. ложка карри-пасты, 100 г готовой курицы, порезанной кусочками, которые можно есть целиком, 225 г отварного риса басмати, 1 ст. ложка рубленого кориандра, 25 г изюма (светлого), 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка хлопьев миндаля, 1 ст. ложка измельченного ореха кокоса.

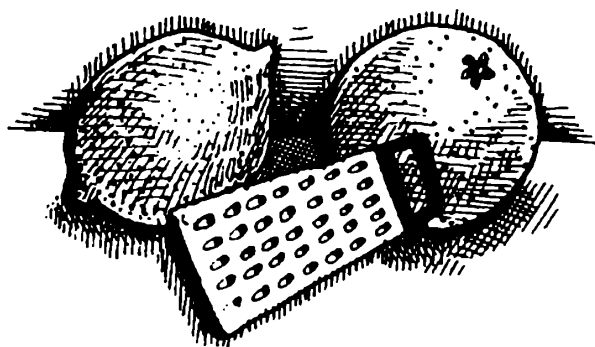
В разогретом масле подрумянить лук, чеснок и корицу. Карри-пасту смешать с 1 ст. ложкой воды, добавить к луку. Жарить, помешивая, минуту. Положить курицу, прогреть 3 минуты. Добавить рис, кориандр, изюм, соль и миндаль. Помешать, хорошо прогреть. Украсить кокосом.

Курица с лимоном, маслом и чесноком

2 ПОРЦИИ

*2 ст. ложки сливочного масла, тертая цедра 1/2 лимона,
1 ч. ложка чесночного порошка, 2 х 150 г куриных грудок.*

Смешать масло, цедру и чесночный порошок. Разделить на 2 части, охладить 30 минут. Из грудок сделать «кармашки» с помощью острого ножа, начинить чесночным маслом. Завернуть в фольгу и запекать в духовке 30 минут при 190°C. За 10 минут до конца развернуть фольгу, чтобы грудки подрумянились.



Куриные грудки, жаренные с начинкой по-староанглийски

4 ПОРЦИИ

*4 куриные грудки без кожи,
100 г свежих молотых сухарей,*

*1 порубленная луковица, 1 ч. ложка рубленого чабреца,
1 ч. ложка соли, 2 ст. ложки сливочного масла,
свежемолотый черный перец.*

В грудках с более толстой стороны сделать «кармашки». Смешать хорошо руками сухари, лук, чабрец, соль, масло, хорошо поперчить. Разделить начинку на 4 части, положить в «кармашки». Завернуть в фольгу, запекать в духовке при 200°C 30 минут до мягкости. Развернуть и подавать на стол.

Куриный омлет

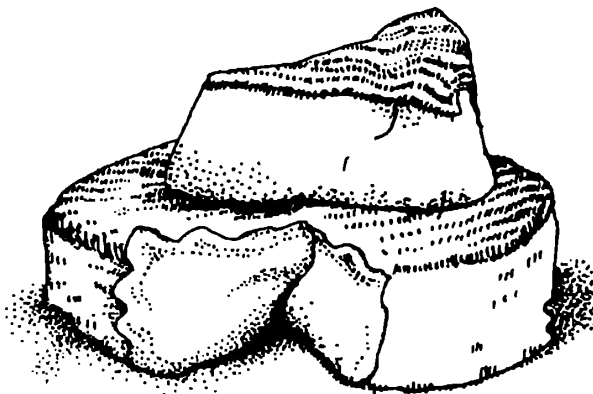
1—2 ПОРЦИИ

См. стр. 339 «Омлет с грибами», вместо грибов взять 100 г готовой курицы кусочками, жарить только 2 минуты.

Кармашки» из индейки

4 ПОРЦИИ

См. рецепт на стр. 139 «Свиные “кармашки”». Вместо свинины взять отбитые грудки индейки и рубленый базилик вместо лука-резанца.



Курица «Жалфреди»

2 ПОРЦИИ

225 г куриных грудок, 1 ч. ложка чесночного порошка, 1 ч. ложка молотого имбиря, 1 ч. ложка молотого чили, 2 ст. ложки растительного масла, 1 большая луковица тонкими ломтиками, 5 ст. ложек тертого лука (или пропущенного через мясорубку), 2 ч. ложки карри-пасты, 1 зеленый болгарский перец, кубиками, 4 зеленых перчика чили без семян, кусочками, 3 ст. ложки рубленого кориандра, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка сахара, отварной рис.

Грудки порезать на 8 частей. В чашку положить чесночный порошок, имбирь и чили, развести 2 ст. ложки воды. В разогретом масле подрумянить лук. Добавить тертый лук и жарить минуту, помешивая. Положить карри-пасту и специи из чашки, жарить, помешивая, минуту. Добавить курицу и зеленый перец, готовить 7 минут до мягкости мяса. В конце добавить перчики чили, кориандр, соль и сахар, готовить 2 минуты. Подать с рисом.

Курица «Хонфлер»

(курица с соусом и яблоками)

4 ПОРЦИИ

75 г сливочного масла, 2 луковицы, тонкими ломтиками, 4 куриные грудки, соль и свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка муки, 2 ч. ложки молотого карри, 4 ст. ложки воды, 4 ст. ложки кальвадоса, 300 мл жирных сливок, 1 десертное яблоко, очищенное от сердцевины, порезанное на 4 колечка, рубленая петрушка.

В сковородке с толстым дном растопить 50 г сливочного масла. Положить лук и мясо, хорошо приправить. Готовить 15 минут на слабом огне под крышкой. Переложить на блюдо, не дать остыть. Смешать муку, карри с водой. Выложить в сковородку, где жарилось мясо, быстро подмешать кальвадос и сливки. Довести, помешивая, до кипения. Положить обратно лук и курицу. Тушить на слабом огне 10 минут. Тем временем в оставшемся масле обжарить яблочные колечки до готовности. Переложить курицу с соусом на тарелки, сверху положить колечко яблока, посыпать петрушкой.

Фазан с помидорами, сливками и сыром

4 ПОРЦИИ

2 небольших фазана, разрезанных пополам, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 150 мл куриного бульона, 6 помидор без кожицы и семян, кусочками, 1/2 ч. ложки рафинированного сахара, 150 мл жирных сливок, 50 г тертого сыра «Пармезан», соль и свежемолотый черный перец.

Фазанов обжарить в растительном и сливочном масле, пока не подрумянятся со всех сторон. Накрыть крышкой и готовить еще 20 минут до мягкости. Вытащить шумовкой, дать остыть. Оставить 1 ст. ложку жира, добавить муку, перемешать, влить бульон, тушить, помешивая 2 минуты. Положить помидоры, сахар и готовить еще 2 минуты. Добавить сливки, сыр, немного соли и перца, готовить дальше (2 минуты). Выложить мясо, тушить 5 минут.

Изумительная курица

4 ПОРЦИИ

*225 г фигурных макаронных изделий, 225 г замороженной спаржи, 225 г готовой курицы, порезанной толстыми ломтиками, соль и свежемолотый черный перец, 300 г (небольшая банка) концентрированного куриного супа, 1,5 стакана молока, 150 мл майонеза, 50 г тертого сыра «Чеддер» *, 50 г молотых сухарей (хлеб из непросеянной муки), 1 ст. ложка растопленного сливочного масла.*

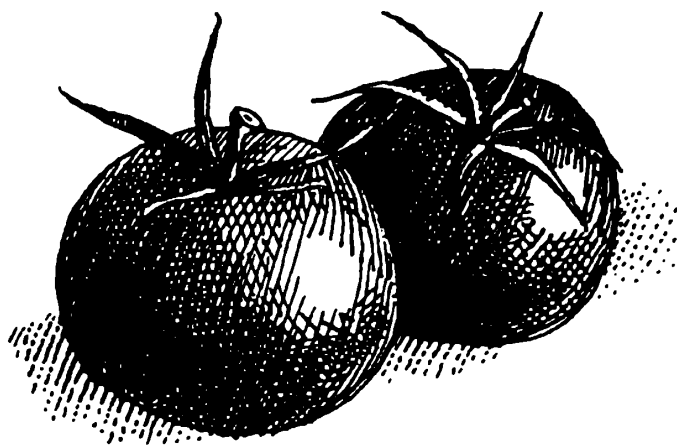
Отварить макароны согласно указаниям на упаковке. Тем временем приготовить спаржу, следуя указаниям на этикетке. Слить воду с макарон, положить их в большую жаропрочную посуду. Слить воду со спаржи, выложить на макароны. Сверху положить мясо, слегка приправить. Смешать суп с молоком, майонезом и сыром. Залить этой смесью мясо. Сверху посыпать сухарями, смешанными с маслом. Запекать в духовке 35 минут при 190°C, пока не станет очень горячим, а верх не зарумянится.

Куриные окорочка-барбекю в любую погоду

4 ПОРЦИИ

65 г сливочного масла, 8 окорочков, 1 порубленная луковица, 150 мл помидор, протертых через сито, 2 ст. ложки томатного кетчупа, 1 ст. ложка легкого кукурузного сиропа, 4 ст. ложки сладкого темного столового соуса, 1 ч. ложка вустерширского соуса, соль и свежемолотый черный перец.

В форме для жарки растопить половину масла. Добавить окорочка, перемешать в масле. Жарить в духовке 15 минут при 200°C. Пока курица жарится, растопить оставшееся масло, обжарить в нем, помешивая, лук в течение 3 минут. Добавить остальные ингредиенты, перемешать. Довести до кипения, затем варить 5 минут на слабом огне. Полить курицу и жарить еще 20 минут, один раз перевернуть и время от времени поливать соусом во время приготовления.



Филе индейки «Гласевилл»

4 ПОРЦИИ

*4 ломтика филе индейки, 150 мл сухого белого вина,
1 ст. ложка сливочного масла, соль и свежемолотый черный
перец, 150 мл помидор, протертых через сито, 2 ст. ложки
томат-пюре, 1 ч. ложка рафинированного сахара,
16 листиков базилика, 4 ломтика ветчины,
75 г тертого сыра «Моцарелла»*.*

Индейку, вино и масло поместить в кастрюлю. Слегка приправить, довести до кипения, затем тушить

на слабом огне под крышкой 10 минут, до мягкости мяса. Мясо вытащить, положить на фольгу на решетку гриля. Вино быстро довести до кипения, чтобы уменьшилось вдвое. Добавить помидоры, томат-пюре, сахар, довести до кипения и готовить 4 минуты, помешивая, пока немного не загустеет. Порубить 8 листиков базилика, положить в кастрюлю. Приправить по вкусу. На индейку выложить по кусочку ветчины. Сверху посыпать сыром. Обжарить в гриле, пока сыр не растает и не станет немного золотистым. Соус разлить по тарелкам, сверху положить индейку, украсить оставшимися листиками базилика.

Бургеры из индейки с клюквой

4 ПОРЦИИ

450 г фарша индейки, 1 небольшая луковица, аккуратно порезанная кусочками, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 1 ст. ложка рубленого чабреца, 1 измельченный зубчик чеснока (дополнительно), 3 ст. ложки свежих молотых сухарей, соль и свежемолотый черный перец, 1 яйцо (разбить), 40 мл клюквенного соуса.

Смешать индейку, лук, зелень, чеснок, сухари, немного посолить, поперчить. Добавить яйцо для связки. Сделать 8 лепешек. Соус разделить на 4 части, положить в середину лепешек, накрыть оставшимися лепешками, края защипить. Подержать в гриле 5 минут с каждой стороны до готовности и до румяной корочки.

Жареная курица с апельсином и каштанами «в горшочке»

4 ПОРЦИИ

1 пучок зеленого лука, порезанного кусочками, 2 моркови, кубиками, 1 ст. ложка оливкового масла, 4 порции курицы, тертая цедра и сок 1 большого апельсина, 300 мл куриного бульона, 50 г половинок каштанов, 1 «букет гарни», соль и свежемолотый черный перец, 2 ч. ложки кукурузной муки (крахмала), 1 ст. ложка воды.*

Лук и морковь обжарить в масле в жаропрочной кастрюле в течение 2 минут. Сверху положить курицу. Смешать цедру и сок с бульоном, залить мясо. Добавить каштаны, «букет гарни», приправить по вкусу. Готовить в духовке под крышкой 1 час при 190°C. Вытащить «букет гарни». Переложить курицу на тарелки. Смешать муку с водой, добавить в кастрюлю. Довести до кипения, затем варить 2 минуты на слабом огне, помешивая. Если нужно, еще приправить. Полить курицу и подавать.



Курица «Лоренцо» с эстрагоном

4 ПОРЦИИ

225 г обжаренной курицы, 1 порубленная луковица (небольшая), 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, 400 г (большая банка) навара с томатного супа, 1 ст. ложка рубленого эстрагона, 350 г таглиателле, тертый сыр «Пекорино».

В масле обжарить курицу, лук и чеснок в течение 5 минут, помешивая, до золотистого цвета и до готовности курицы. Добавить суп и эстрагон, готовить 10 минут на слабом огне. Тем временем отварить таглиателле согласно указаниям на упаковке. Слить воду, добавить к соусу. Хорошо перемешать, подать с тертым сыром.



Ароматная курица в фольге

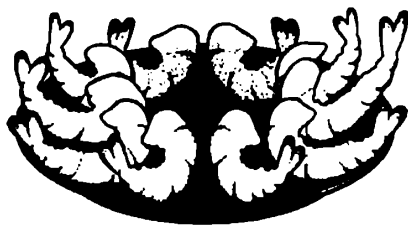
4 ПОРЦИИ

1 ст. ложка сливочного масла для смазывания, 2 лука-порея, колечками, 1 кабачок (цуккини), тонкими ломтиками, 2 моркови, тонкими ломтиками, 4 куриные грудки, соль и свежемолотый черный перец, 4 веточки розмарина,*

150 мл полусухого белого вина, маленькие целые картофелины без кожицы.

Смазать маслом 4 больших квадрата фольги. Овощи разложить поровну на середину фольги. Сверху положить по куриной грудке, слегка приправить. Добавить по веточке розмарина и налить вино. Свободно завернуть в фольгу, плотно закрепить края. Переложить на противень. Запекать 35 минут при 190°C. Вместе с курицей запечь и картофель. Слегка приоткрыть фольгу, чтобы курица подрумянилась, готовить еще 10 минут. Выложить в фольге на тарелки, подать с картофелем.





Блюда из морепродуктов

Рыба сама по себе быстро готовится, поэтому рецепты приготовления блюд с ней и представлены в этой книге. Если приготовить меньшие порции, то блюда, представленные в этом разделе, могут послужить хорошей закуской.

Запеченная камбала с начинкой

4 ПОРЦИИ

100 г молодых грибов, порезанных кусочками, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г свежих молотых сухарей, 1 ст. ложка рубленой петрушки, соль и свежемолотый черный перец, 4 филе камбалы, 150 мл нежирных сливок, веточки петрушки.

Для начинки обжарить в масле грибы в течение 2 минут, помешивая. Добавить сухари, петрушку, немного посолить, поперчить. С филе снять темную кожу, разрезать вдоль пополам. Начинку выложить поровну на каждый кусочек филе. Свернуть втрое, чтобы начинка держалась. Переложить в 4 отдельные жаропрочные формы, сверху полить сливками, на-

крыть фольгой, запечь в духовке 20 минут при 180°C до готовности. Украсить веточками петрушки.

Скумбрия в масле

4 ПОРЦИИ

4 очищенные целые скумбрии, соль и свежемолотый черный перец, 65 г сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ч. ложки готовой английской горчицы, 1/2 ч. ложки рафинированного сахара, 1 ч. ложка лимонного сока, веточки петрушки.

По желанию отрезать от рыб головы. Обтереть внутри и снаружи кухонной салфеткой. Надрезать с двух сторон в нескольких местах с помощью острого ножа, посолить, поперчить. Разогреть 1 ст. ложку сливочного масла с растительным в большой сковороде. Обжарить рыбу в течение 5 минут с обеих сторон до румяной корочки. Тем временем оставшееся масло взбить с горчицей, сахаром, лимонным соком, немного посолить, поперчить. Сформовать 4 аккуратных кусочка. Рыбу выложить, обсушить на салфетке и переложить на тарелки. Сверху положить кусочек «горчичного масла», украсить петрушкой.



Треска по-провански

4 ПОРЦИИ

1 ст. ложка оливкового масла, 1 порубленная луковица, 1–2 измельченных зубчика чеснока, 1 красный болгарский перец, ломтиками, 400 г (большая банка) резаных помидор, 1 ст. ложка томат-пюре, 450 г филе трески без кожи, порезанного кубиками, соль и черный перец, отварной рис, рубленая петрушка, черные оливки.

В масле обжарить лук, чеснок в течение 2 минут, помешивая, до мягкости. Добавить перец и жарить минуту. Подмешать помидоры и пюре, довести до кипения и кипятить 5 минут, помешивая время от времени. Положить треску, убавить огонь и готовить 3–5 минут до готовности рыбы, следить, чтобы не разваливалась. Приправить по вкусу и подавать, выложив на рис. Украсить петрушкой и оливками.

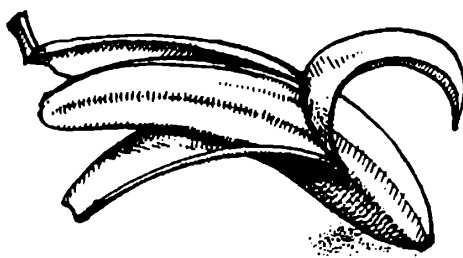
Рыба по-креольски

4 ПОРЦИИ

4 небольших филе сига, без кожи, 2 ст. ложки муки, соль и свежемолотый черный перец, 1/2 ч. ложки молотого чили, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, 2 банана, разрезанных пополам, дольки лимона или лайма*.*

Рыбу обвалять в муке, смешанной с небольшим количеством соли и перца и с молотым чили. Половину сливочного и растительного масла растопить в сковородке, обжарить рыбу с двух сторон по 3 ми-

нуты до готовности и слегка золотистой корочки. Переложить на блюдо, не дать остыть. В оставшемся масле обжарить бананы в течение 2 минут до мягкости. Выложить к рыбе на блюдо. Украсить дольками лимона (лайма) и подавать в горячем виде.



Рыба, жаренная с картофелем

4 ПОРЦИИ

1 ст. ложка сливочного масла (маргарина), 1 ст. ложка растительного масла, 450 г тертого картофеля, соль и свежемолотый черный перец, 450 г филе сига без кожи, порезанного кубиками, 300 мл протертых через сито помидор, 1 ст. ложка томат-пюре, 1/2 ч. ложки гранулированного сахара.

В сковородке среднего размера растопить сливочное и растительное масло. Добавить половину картофеля, хорошо утрамбовать. Приправить. Добавить слой рыбы, затем выложить оставшийся картофель, утрамбовать и приправить. Накрыть крышкой или фольгой, готовить на слабом огне 30 минут до готовности. Тем временем прогреть помидоры вместе с томат-пюре, сахаром и небольшим количеством перца. Выложить рыбу с картофелем на блюдо. Подавать, порезав на кусочки, с томатным соусом.

Рыба, тушенная с овощами

4 ПОРЦИИ

1 луковица, тонкими ломтиками, 1 морковь, тонкими ломтиками, 2 большие картофелины, кубиками, 1 большой корень пастернака, кубиками, 1/4 небольшого кочана капусты, нашинковать, 1 ст. ложка сливочного масла (маргарина), 400 г (большая банка) резаных помидор, 300 мл воды, 1 ч. ложка анчоусного экстракта, 350 г сига без кожи, кубиками, соль и свежемолотый черный перец, рубленая петрушка.

Приготовленные овощи положить в большую сковородку с маслом. Жарить на слабом огне, время от времени помешивая, в течение 5 минут. Добавить помидоры, воду и анчоусный экстракт. Довести до кипения, затем тушить под крышкой на слабом огне 15 минут. Положить рыбу и тушить еще 5 минут до готовности. Приправить по вкусу, выложить в глубокие тарелки, посыпать петрушкой.

Рыба с рисом и яйцами на скорую руку

4 ПОРЦИИ

225 г длиннозернистого риса, 1 ч. ложка куркумы, 225 г копченого филе рыбы (трески, пикши и т.д.), 3 яйца вкрутую, крупно порезанных, 3 ст. ложки рубленой петрушки, 3 ст. ложки нежирных сливок, соль и свежемолотый черный перец, тертый мускатный орех.

Рис отварить в слегка подсоленной кипящей воде, в которую была добавлена куркума, в течение 10 минут до готовности. Слить воду, выложить в кастрюлю. Тем временем снять с рыбы кожу, отварить в кипятке 5—10 минут, до тех пор, пока не будет легко разделяться вилкой. Воду слить, разломать рыбу, удалить кости. Смешать с рисом и яйцами, 2/3 петрушки, сливками, приправой. Украсить оставшейся петрушкой.

Форель в сметане

4 ПОРЦИИ

*4 очищенные форели,
соль и свежемолотый черный перец,
1 ст. ложка сливочного масла,
1 ст. ложка оливкового масла, 150 мл сметаны,
1 ст. ложка лука-резанца, порезанного ножницами,
1 ст. ложка рубленой петрушки,
обжаренные миндальные хлопья.*

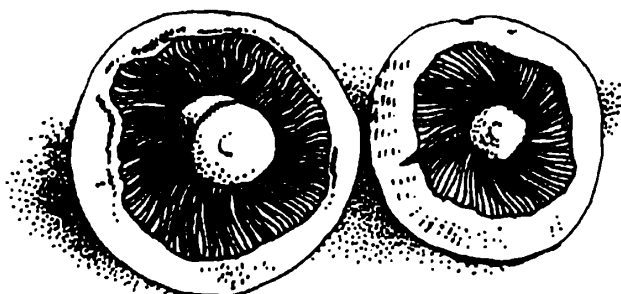
Промыть рыбу проточной водой, обсушить салфеткой. Приправить, отрезать головы (по желанию). Обжарить в большой сковороде в разогретом сливочном и растительном масле в течение 3 минут с каждой стороны до румяной корочки. Добавить сметану, зелень, еще приправить, по желанию. Накрыть фольгой или крышкой, тушить 6—8 минут до готовности рыбы. Переложить на тарелки. Хорошо перемешать сметану и рыбный сок, полить рыбу. Посыпать миндалем и подавать в горячем виде.

Лосось в тесте

4 ПОРЦИИ

4 небольших кусочка лосося для жарки, 4 пласта теста, 115 г растопленного сливочного масла, 2 помидора без кожицы, кусочками, 2 гриба, кусочками, 1/4 ч. ложки смеси сушеной зелени, 2 яйца, 2 ст. ложки лимонного сока, щепотка кайенского перца, кружочки огурца.*

Рыбу очистить от кожи и костей. Тесто смазать небольшим количеством масла, сложить пополам и снова смазать. В середину положить по кусочку рыбы. Смешать помидоры и грибы с зеленью, выложить сверху. Тесто завернуть, накрыв начинку, защипать края. Переложить на слегка смазанный маслом лист для выпечки. Выпекать в духовке 10–15 минут при 200°C до золотистой корочки. Тем временем приготовить соус. Яйца взбить в небольшой кастрюле с лимонным соком и кайенским перцем. Постепенно добавив, взбивая, оставшееся масло, затем готовить на слабом огне, все время взбивая, пока не загустеет. Не кипятить. Если нужно, еще приправить. Подавать, выложив на тарелки, рядом налить немного соуса, украсить ломтиками огурца.



Форель по-гречески

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как «Форель в сметане», но вместо сметаны взять густой йогурт «греческий», а вместо лука-резанца – рубленый ориган. Посыпать рублеными фисташками.

Ужин из креветок с сыром

4 ПОРЦИИ

225 г очищенных креветок, 295 г (1 небольшая банка) концентрированного грибного супа, 1 ст. ложка кетчупа, 50 г свежих молотых сухарей, 100 г тертого сыра «Чеддер», отварной рис, обжаренные миндальные хлопья.*

Смешать креветки с супом, кетчупом и половиной сухарей и сыра. Выложить в неглубокую жаропрочную посуду. Оставшиеся сухари смешать с сыром, выложить сверху. Запекать в духовке 20–25 минут при 200°C до золотистой корочки и пузырьков. Подавать, выложив на рис, украсить миндалем.



Запеченная копченая скумбрия

«про запас»

4 ПОРЦИИ

4 замороженных или консервированных филе копченой скумбрии, 300 г (1 небольшая банка) консервированных молодых грибов, 1 упаковка смеси белого соуса, 300 мл молока или воды, 4 ч. ложки хрена со сливками, 50 г чипсов с сыром и луком, измельчить.

С филе снять кожу, разделить на кусочки, положить в неглубокую жаропрочную посуду. Слить с грибов жидкость, выложить сверху. Приготовить соус согласно указаниям на упаковке. Добавить хрен. Залить соусом рыбу, посыпать измельченными чипсами. Запекать в духовке 30 минут при 190°C, до золотистой корочки и пузырьков.

Меч-рыба или тунец по-крестьянски

4 ПОРЦИИ

4 рыбных кусочка (меч-рыба или тунец) для жарки, без кожи, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 порубленный зубчик чеснока, 1 ст. ложка рубленой петрушки, соль и свежемолотый черный перец, дольки лимона.

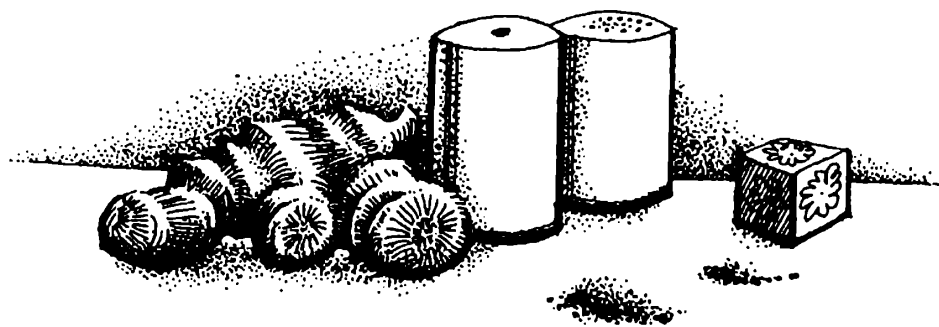
В растительном и сливочном масле обжарить рыбу с одной стороны 5 минут до золотистой корочки. Перевернуть. Посыпать чесноком и петрушкой, немного посолить, хорошо поперчить. Накрыть крышкой или фольгой и готовить еще 5 минут, пока не прожарится. Украсить дольками лимона.

Тунец-гнотчи

4 ПОРЦИИ

*185 г (небольшая банка) тунца, 600 мл молока,
1 1/2 ч. ложки соли, свежемолотый черный перец,
1 лавровый лист, 1/4 ч. ложки тертого мускатного ореха,
150 г отборной пшеницы, 2 яйца, 100 г тертого сыра
«Чеддер», 300 г (маленькая банка) концентрированного
грибного супа, немного растопленного сливочного масла,
рубленая петрушка.*

В кастрюлю положить молоко, соль, немного перца, лавровый лист, мускатный орех и пшеницу. Довести до кипения, готовить 10 минут, помешивая, до густоты. Вытащить лавровый лист. Вбить яйца и 75 г сыра. Выложить в хорошо смазанную жиром форму для выпечки, разровнять ножом, чтобы получился квадрат в 2 см толщиной. Охладить в течение 1 часа. Тем временем с тунца слить жидкость, смешать с супом. Выложить в жаропрочную посуду емкостью 1,2 л. Гнотчи разрезать на 4 см квадратах, разложить сверху по кругу. Смазать небольшим количеством масла, посыпать оставшимся сыром. Запекать в духовке 30 минут при 200°C до золотистой корочки. Украсить петрушкой и подавать на стол.



Копченая скумбрия в соусе

4 ПОРЦИИ

3 ст. ложки сливочного масла (маргарина), 3 ст. ложки муки, 300 мл молока, тертая цедра и сок 1/2 лимона, 1 ст. ложка соуса с хреном, соль и свежемолотый черный перец, 4 филе скумбрии, дольки лимона, веточки петрушки.

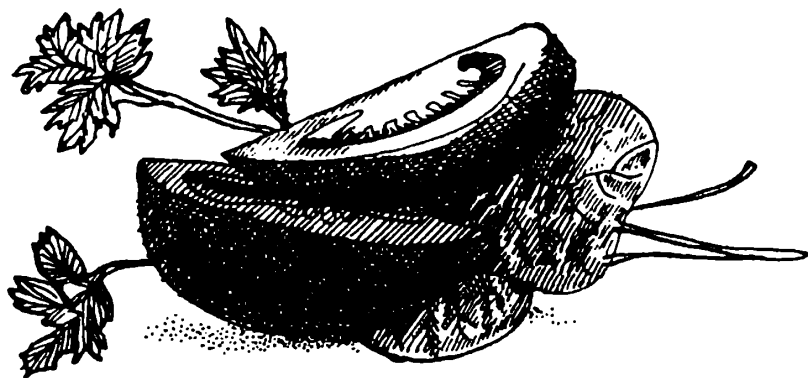
Для соуса половину масла с мукой и молоком выложить в кастрюлю. Довести до кипения, все время взбивая, до однородной массы. Добавить цедру, хрен и приправить по вкусу. Накрыть кругом из намоченной жаропрочной бумаги, чтобы не образовывалась корочка. Филе поместить в гриль, положить на него кусочками оставшееся масло, побрызгать лимонным соком. Обжарить по 3—5 минут с каждой стороны, время от времени сбрызгивая соком, образующимся при жарении, до готовности. Переложить на блюдо, не дать остыть. Сок, образовавшийся при жарке, добавить к соусу. Прогреть. Полить рыбу, украсить дольками лимона и веточками петрушки.

Рыба «тандури»

4 ПОРЦИИ

450 г филе сига, 150 мл йогурта (без сахара и фруктов), 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка молотого кориандра, 1 ч. ложка молотого тмина, 1/2 ч. ложки молотого чили, 1/2 ч. ложки куркумы*, соль, 175 г длиннозернистого риса, 400 г (1 большая банка) резаных помидор, 300 мл воды, 1 ст. ложка рубленого кориандра, дольки лимона.*

Рыбу разрезать на 4 равных кусочка, удалить кожу и кости. Выложить в неглубокую жаропрочную посуду, достаточно большую, чтобы рыба поместилась в один слой. Смешать йогурт, лимонный сок, молотый кориандр, специи, хорошо посолить. Выложить на рыбу, перемешать, чтобы рыба хорошо пропиталась. Если есть время, оставить мариноваться 3 часа. Если нет, готовить сразу же в духовке 20 минут при 180°C, периодически поливая образующимся соком. Тем временем рис с помидорами выложить в кастрюлю, добавить воды. Довести до кипения и варить 20 минут на слабом огне под крышкой до готовности, пока рис не впитает в себя всю жидкость. Добавить рубленый кориандр, проколоть вилкой. Подать с рисом, украсив дольками лимона.



Мерланг с сыром и анчоусами

4 ПОРЦИИ

*4 филе мерланга, 1 ст. ложка сливочного масла (маргарина),
2 ч. ложки подсолнечного масла, 2 помидора, ломтиками,
4 кусочка сыра «Эмменталь», 8 филе анчоусов
(консервированных, без жидкости), веточки водяного кресса*.*

С филе снять кожу, удалить косточки. В большой сковороде в разогретом сливочном и растительном масле обжарить рыбу в течение 2 минут. Сверху положить ломтики помидор, потом сыр, на каждое филе положить крест-накрест филе анчоусов. Готовить 5—8 минут, накрыв крышкой или фольгой, пока рыба не прожарится, а сыр не расплавится. Переложить на тарелки. Украсить крессом и подавать в горячем виде.

Соблазнительный картофель с анчоусами на скорую руку

4 ПОРЦИИ

*2 x 275 г (2 небольшие) банки консервированного молодого картофеля, 2 измельченные зубчика чеснока,
50 г (1 небольшая банка) консервированных анчоусов,
75 г растопленного сливочного масла,
150 мл нежирных сливок,
50 молотых сухарей,
50 г тертого сыра «Чеддер».*

С картофеля слить жидкость, порезать ломтиками, смешать с чесноком и маслом из банки с анчоусами. Рыбу порезать кусочками, добавить к картофелю, чесноку и маслу. Небольшим количеством масла смазать жаропрочную посуду. Выложить картофельную смесь, разровнять. Сверху залить сливками. Оставшееся масло смешать с сухарями и сыром, посыпать сверху. Запекать 35 минут при 200°C до золотистой корочки. Подавать горячим.

Креветки и мидии с рисом на скорую руку

4 ПОРЦИИ

*1 упаковка риса с грибами или овощами и со специями,
450 мл кипятка, 100 г готового куриного мяса, кубиками,
250 г (небольшая банка) мидий без жидкости,
100 г очищенных креветок.*

Рис положить в кастрюлю с кипятком, помешать и варить 12 минут на слабом огне под крышкой. Добавить остальные ингредиенты, перемешать и варить еще 8 минут, пока рис не впитает всю жидкость и не станет мягким.



Лосось в слоеном тесте

4—6 ПОРЦИЙ

*425 г (1 большая банка) горбуши, 375 г размороженного
готового пласта слоеного теста, 215 г (небольшая банка)
грибов со сливками, сушеный базилик (или укроп),
1 яйцо для смазки, 4—6 ст. ложек протертых сквозь сито
помидор, дольки лимона, веточки петрушки.*

С горбуши слить жидкость, удалить аккуратно кость из середины и кожу. На доске раскатать тесто. С края отрезать тонкую полоску теста для украшения, остальное тесто разрезать на 4 (или 6) прямоугольников. В середину выложить грибы, сверху положить 1/4 или 1/6 часть рыбы, посыпать щедро базиликом (или укропом). Края теста смазать яйцом. Тесто завернуть, чтобы начинка оказалась внутри, хорошо защипать края. Переложить на смоченный водой лист для выпечки защипанным краем вниз. Из оставшегося теста сделать «листки», украсить верх, смазать еще раз яйцом и выпекать в духовке 15 минут при 200°C до золотисто-румяной корочки. Тем временем разогреть помидоры. Перед подачей на стол выложить слойки на тарелочки, рядом положить помидоры, украсить лимонными дольками и веточкой петрушки.

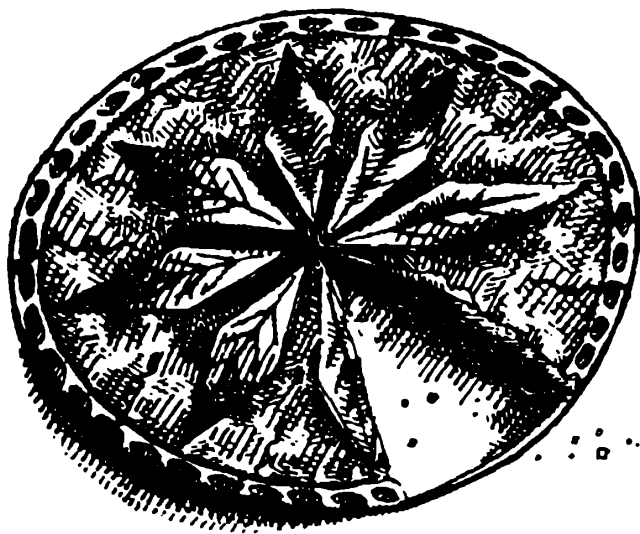
Открытый пирог с лососем

4 ПОРЦИИ

175 г (1 слой) готового теста для пирогов, 1 упаковка смеси белого соуса, 300 мл молока или воды, 185 г (1 небольшая банка) лосося, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 стручок консервированного красного сладкого перчика, порезанного кусочками, 5 консервированных филе анчоусов, 3 оливки с начинкой, разрезанные пополам.

Тесто раскатать, выложить в 18 см форму для выпечки открытых пирогов. Проколоть вилкой, накрыть смятой фольгой и выпекать 10 минут при 200°C. Снять фольгу, выпекать еще 5 минут до золотисто-

румяного состояния. Тем временем приготовить соус согласно указаниям на упаковке. Рыбу раскрошить, удалить кости и кожу, добавить к соусу вместе с томат-пюре и перчиком. Разогреть, если хочется подать в горячем виде. Выложить на тесто, украсить анчоусами и оливками и подавать. Либо дать остыть, а затем подавать на стол.



Рыба с овощами и сыром

4 ПОРЦИИ

*75 г муки, 3 ст. ложки мягкого масла (маргарина),
50 г тертого сыра «Чеддер», 450 г филе сига,
288 г (небольшая банка) концентрированного супа
из сельдерея, 100 г замороженных овощей-ассорти,
1 ст. ложка рубленой петрушки.*

В миску насыпать муку, растереть с маслом с помощью вилки до рыхлости. Добавить сыр, перемешать. Рыбу порезать мелкими кубиками, удалить кожу и кости. Положить в жаропрочную посуду, подмешать суп, овощи и петрушку. Сверху выложить смесь муки

и масла. Запекать 30 минут при 200°C до готовности и до золотисто-румяной корочки.

Слойки с треской и соусом

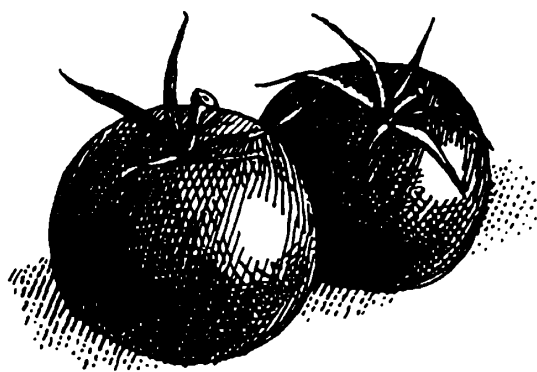
4 ПОРЦИИ

350 г слоеного теста,

2 помидора, порезанных кусочками (дополнительно),

4 замороженных кусочка трески для жарки в соусе из петрушки, 1 яйцо для смазки.

Тесто разрезать на 4 части. Раскатать и обрезать каждый пласт, чтобы получился квадрат 18 см. Помидоры (если используются) разложить на тесто. Аккуратно вытащить рыбу и соус из упаковки и положить на помидоры. Края теста смазать яйцом, завернуть, чтобы получились слойки. Края хорошо защипать. Переложить слойки на смоченный водой лист для выпечки защипанным краем вниз. Смазать яйцом. Из обрезков теста сделать «листки», украсить ими слойки, смазать еще небольшим количеством яйца. Выпекать 15–20 минут при 220°C до готовности, пока не станут пышными и золотистыми.



Копченая пикша по-флорентийски

4 ПОРЦИИ

*450 г замороженного шпината, порезанного,
350 г филе копченой пикши,
1 упаковка смеси сырного соуса,
300 мл молока или воды,
немного тертого сыра «Чеддер»,
4 яйца, сваренных в кипятке без скорлупы.*

Шпинат приготовить согласно указаниям на упаковке. Слить жидкость, разложить ровно на дне жаропрочной посуды. Рыбу отварить в небольшом количестве кипящей воды 5 минут, пока нельзя будет легко разделить вилкой. Слить жидкость. Положить на шпинат. Приготовить соус согласно указаниям на упаковке. Полить шпинат и рыбу, посыпать сыром. Поставить в горячий гриль, держать, пока верх не станет золотистым и не появятся пузырьки. Подавать, положив сверху яйца.

Белая рыба с помидорами по-флорентийски

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте, но вместо копченой пикши взять белую рыбу (треску, например). На шпинат выложить слой резаных помидор (200 г консервированных без жидкости), а затем — рыбу, отваренную в кипятке.

Рыбный мусс

6—8 ПОРЦИЙ

*425 г (1 большая банка) тунца или лосося,
1 упаковка порошка желатина, 2 ст. ложки воды,
3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка томат-пюре,
2 ч. ложки лимонного сока,
соль и свежемолотый черный перец, 300 мл жирных сливок,
листья зеленого салата, анчоусная эссенция.*

С рыбы слить жидкость, хорошо размять, удалив кости и кожу. Желатин развести водой согласно указаниям на упаковке. Смешать майонез, томат-пюре, анчоусную эссенцию, лимонный сок, немного соли и перца, хорошо взбить. Добавить растворенный желатин. Сливки взбить до мягкой пены и выложить металлической ложкой в рыбную смесь. Переложить в смазанную маслом формочку для желе. Охладить. Перед подачей на стол можно выложить на листья салата.

Спагетти с моллюсками

4 ПОРЦИИ

*350 г спагетти, 1 порубленная луковица,
1 измельченный зубчик чеснока,
1 ст. ложка оливкового масла,
300 мл помидор, протертых через сито,
300 г (небольшая банка) молодых моллюсков без жидкости,
соль и свежемолотый черный перец,
рубленая петрушка.*

Спагетти отварить в большом количестве кипящей подсоленной воды в течение 10 минут до мягкости, воду слить. Тем временем обжарить лук и чеснок в масле в течение 3 минут, помешивая, до мягкости. Добавить помидоры, моллюсков, немного соли и перца и тушить 5 минут. Положить к спагетти, хорошо перемешать. Украсить петрушкой и подавать на стол.

Картофель в мундире с начинкой

4 ПОРЦИИ

*4 большие картофелины,
2 ст. ложки сливочного масла или маргарина,
225 г мягкого сыра (нежирного),
100 г (небольшая банка) копченых мидий,
1 ст. ложка лука-резанца, порезанного ножницами,
лимонный сок,
соль и свежемолотый черный перец.*

Картофель поскоблить, надрезать по центру вдоль, чтобы в готовом виде можно было разделить пополам. Отварить в воде в течение 20 минут до мягкости. (Можно запечь в духовке в течение 1 часа или приготовить в микроволновке). Разрезать пополам, большую часть мякоти вынуть, оставив «скорлупку». Смешать мякоть с маслом и сыром. С мидий слить жидкость, крупно порезать или не резать (по желанию). Добавить к мякотикартофеля, положить лук, немного лимонного сока, соль и перец по вкусу. Выложить в «скорлупки» из картофеля, поместить в умеренно горячий гриль на 5 минут до золотистой корочки.

Треска с перцем

4 ПОРЦИИ

4 многоцветные трески, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла (маргарина), 80 г мягкого сыра с черным перцем, 3 ст. ложки молока, рубленая петрушка.

Рыбу промыть, обсушить салфеткой, отделить головы (по желанию). Обжарить в разогретом сливочном и растительном масле в большой сковороде в течение 5 минут с каждой стороны до готовности. Переложить на блюдо, не дать остыть. Слить сок, образовавшийся при жарке, в кастрюлю, без кожи. Добавить сыр и 2 ст. ложки молока. Слегка прогреть, помешивая, пока сыр не расплавится. Добавить еще молока, пока соус не станет достаточно жидким, чтобы полить рыбу. Подавать, посыпав петрушкой.

Крабовое мясо, запеченное с соусом, быстрого приготовления

4 ПОРЦИИ

1 упаковка смеси белого соуса + молоко или вода, 1 ст. ложка бренди, 1 ч. ложка дижонской горчицы, 1/2 ч. ложки смеси сушеной зелени, 2 x 170 г (2 небольшие банки) белого крабового мяса, без жидкости, 50 г молотых сухарей, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла (маргарина), 50 г тертого сыра «Чеддер», небольшие веточки петрушки.*

Приготовить соус, используя меньше жидкости, чем указано. Добавить бренди, горчицу и зелень. Половину соуса выложить слоем на дно 4 жаропрочных форм. Сверху положить крабовое мясо, затем оставшийся соус. Сухари смешать с маслом и сыром. Высыпать сверху. Поставить в умеренно прогретый гриль на 5—8 минут, пока не подрумянится. Украсить петрушкой.

Рыба «в горшочке» быстрого приготовления

4 ПОРЦИИ

*350 г филе сига,
400 г (1 большая банка) резаных помидор, 300 мл овощного
или рыбного бульона,
1 ч. ложка анчоусной эссенции, 275 г (1 небольшая банка)
молодого картофеля, без жидкости, разрезанного на 4 части,
275 г (небольшая банка) ломтиков моркови, без жидкости,
275 г (небольшая банка) садового горошка, без жидкости,
соль и свежемолотый черный перец,
рубленая петрушка.*

Рыбу нарезать небольшими толстыми ломтиками, удалив кожу и кости. Помидоры и бульон поместить в большую кастрюлю. Добавить остальные ингредиенты, кроме петрушки, последней выложить рыбу. Довести до кипения, затем варить 5 минут на слабом огне под крышкой до мягкости рыбы. Слегка перемешать, приправить по вкусу. Выложить в глубокие тарелки для супа, украсить петрушкой.

Пицца рыболова

2—4 ПОРЦИИ

23 см готовой пиццы, 3 ст. ложки томат-пюре (пасты), 1/2 ч. ложки сушеного оригана, 1 упаковка смеси сырного соуса, 250 мл молока или воды, 120 г (1 небольшая банка) консервированных сардин (небольших) в масле, без жидкости, 50 г стакана тертого сыра «Чеддер», рубленая петрушка.*

Пиццу выложить на лист для выпечки. Распределить томат-пюре, отступив 1 см от края. Посыпать ориганом. Приготовить соус, используя меньше жидкости, чем указано. Выложить на слой томат-пюре. Рыбу выложить в виде звездочки, посыпать сыром. Запечь в духовке 20 минут при 220°C до золотистой корочки и до появления пузырьков. Подавать в горячем виде, украсив петрушкой.

Омлет мадам Бовари

4 ПОРЦИИ

1 небольшая луковица, аккуратно порезанная, 125 г сливочного масла, 2 x 100 г (2 небольшие банки) молок трески, 100 г (небольшая банка) тунца, 8 яиц, битых, соль и свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 1 ч. ложка смеси сушеной зелени, лимонный сок.

Лук обжарить в 50 г сливочного масла в течение 3 минут до мягкости. Слить воду с тунца и молоко, смешать с луком. Выложить к яйцам и приправить. Рас-

топить 1/2 ст. ложки оставшегося масла в сковороде для омлетов. Добавить 1/4 часть смеси, обжарить, пока не станет золотистым снизу, дважды свернуть, чтобы получился треугольник, выложить на тарелку. Не дать остыть, пока готовятся еще 3 омлета. Растопить оставшееся масло, добавить петрушку, смесь зелени, немного лимонного сока по вкусу. Подавать омлет, полив вокруг получившейся смесью.

Пряная треска с бобами

4 ПОРЦИИ

2 ст. ложки сливочного масла, 4 стейка трески, 200 г (небольшая банка) резаных помидор, 1 ст. ложка томат-пюре, 275 г (небольшая банка) консервированных зеленых бобов без жидкости, 1/2 ч. ложки рафинированного сахара, соль и свежемолотый черный перец, отварной рис.

Рыбу обжарить с одной стороны в большой сковороде в разогретом масле в течение 5 минут. Перевернуть. Добавить все остальные ингредиенты, кроме риса, накрыть крышкой или фольгой и тушить 6 минут. Подавать, выложив на рис.



Пирог с сыром и крабовым мясом

4 ПОРЦИИ

50 г растопленного сливочного масла, 8 пластов теста, 170 г (небольшая банка) крабового мяса, 175 г сыра, 3 яйца, 300 мл нежирных сливок, соль и свежемолотый черный перец, 1/2 ч. ложки сушеного чабреца.

Форму для выпечки пирогов слегка смазать маслом. Выложить слои теста, каждый смазывая маслом, края должны свешиваться с формы. С крабов слить жидкость, выложить на тесто. С сыра снять корочку. Порезать кусочками, выложить поверх крабового мяса. Яйца взбить со сливками, небольшим количеством соли и перца, добавить чабрец. Полить этой смесью начинку, завернуть свисающие края. Верх слегка смазать маслом. Запечь в духовке 30—35 минут при 180°C до золотистой корочки. Подавать теплым.

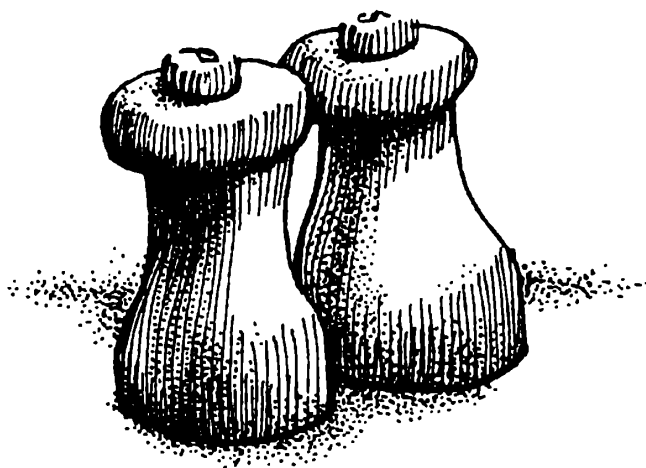
Блюдо из морепродуктов с фенхелем и фарфалле

4 ПОРЦИИ

1 фенхель, 3 ст. ложки оливкового масла, 8 шт. зеленого лука, порезанного кусочками, 2 ст. ложки белого вина, 225 г морепродуктов-ассорти, соль и свежемолотый черный перец, 225 г фарфалле, завитушки из лимона.*

Фенхель порезать, оставив зеленые веточки с листьями для украшения. Разогреть масло в кастрюле, до-

бавить фенхель и лук, готовить, помешивая, 3 минуты. Затем накрыть крышкой и тушить 5 минут до мягкости. Добавить вино и морепродукты. Довести до кипения, убавить огонь и готовить, помешивая, 3 минуты, пока не прогреется. Приправить солью и перцем по вкусу. Тем временем отварить макароны согласно указаниям на упаковке. Слить воду, выложить обратно в кастрюлю. Добавить соус, подержать на слабом огне, помешивая. Украсить лимонными завитушками и фенхелем, подавать на стол.

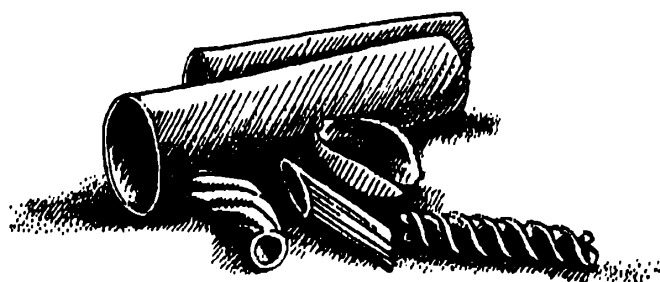


Тунец с бобами и макаронами по-тоскански

6 ПОРЦИЙ

*225 г коротких макарон, 250 мл оливкового масла,
100 мл лимонного сока, 2 измельченных зубчика чеснока,
2 x 425 г (2 большие банки) стручковых бобов, без жидкости,
2 ст. ложки рубленой петрушки, 185 г (1 небольшая банка)
тунца без жидкости, соль и свежемолотый черный перец,
несколько черных оливок без косточек, лук-резанец
(порезанный ножницами).*

Макаронны отварить согласно указаниям на упаковке. Слить воду. Тем временем смешать масло, лимонный сок, чеснок, бобы и петрушку. Положить в кастрюлю, готовить 5 минут, помешивая, пока не прогреется. Добавить тунец, немного посолить, поперчить, прогреть, следить, чтобы кусочки рыбы не развалились. Выложить к макаронам, аккуратно перемешать. Переложить на тарелки. Перед подачей на стол украсить оливками и луком.



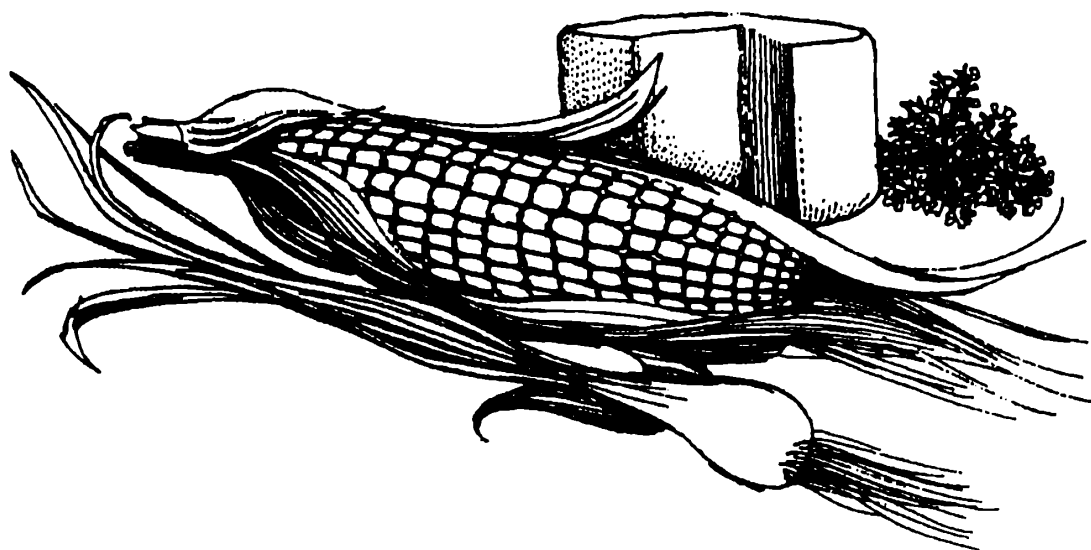
Тунец с сыром и сладкой кукурузой

4 ПОРЦИИ

*175 г ригатони (фигурные макаронные изделия),
3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла,
300 мл молока, 50 г тертого твердого сыра «Чеддер»,
соль и свежемолотый черный перец, 185 г (1 небольшая
банка) тунца, без жидкости, 200 г (1 небольшая банка)
сладкой кукурузы, без жидкости, 1 ст. ложка рубленой
петрушки, чесночные гренки.*

Макаронны отварить согласно указаниям на упаковке. Слить воду. Взбить муку, масло и молоко до однородной массы. Выложить в кастрюлю, довести до кипения, все время помешивая, пока смесь не загустеет и не станет однородной. Варить 2 минуты

на слабом огне. Добавить макароны и остальные ингредиенты, кроме гренков. Прогреть, помешивая, пока не станет очень горячим. Выложить горкой на тарелки, украсить гренками.



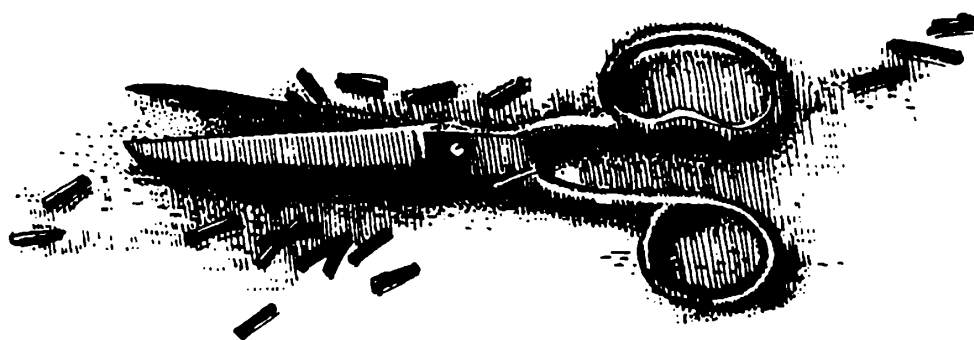
«Гнездышки» из креветок с икрой и артишоков

4 ПОРЦИИ

3 ст. ложки оливкового масла, 1 порубленная луковица, 3 ст. ложки сухого белого вермута, 425 г (1 большая банка) консервированных артишоков (сердцевина), без жидкости, порезанных кусочками, 100 г очищенных креветок, 6 зеленых оливок без косточек, свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка лука-резанца, порезанного ножницами, 350 г канелони или другой тонкой вермишели, немного сливочного масла, 50 г (небольшой «кувшинчик») икры.

Оливковое масло разогреть в кастрюле, обжарить лук до мягкости в течение 3 минут. Добавить вермут, довести до кипения и варить на слабом огне 1 минуту.

Выложить артишоки, креветки, оливки, хорошо поперчить. Прогреть, слегка помешивая, пока не станет очень горячим. Добавить лук-резанец. Тем временем отварить вермишель согласно указаниям на упаковке. Слить воду, добавить немного масла, аккуратно перемешать. Разложить поровну по тарелкам в форме «колечек», чтобы образовались «гнездышки». В центр вылить соус, сверху положить икру.



Рагу из трески

4—6 ПОРЦИЙ

1 порубленная луковица, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, 100 г молодых грибов, ломтиками, 400 г (1 большая банка) резаных помидор, 1 ст. ложка томат-пюре, 50 г очищенного горошка, 1 ст. ложка рубленых листиков базилика, соль и свежемолотый черный перец, 450 г филе трески без костей и кожи, отварной темный рис, тертый сыр «Чеддер».*

В масле обжарить лук и чеснок в течение 2 минут до мягкости. Добавить все остальные ингредиенты, кроме трески, риса и сыра. Довести до кипения и тушить 10 минут на слабом огне до сочности. Добавить

рыбу и готовить еще 5 минут, помешивая, до готовности. Подавать, выложив на рис и посыпав сыром.

Пирог с гребешками и беконом по-уэльски

4 ПОРЦИИ

*2 лука-порея, колечками, 2 ст. ложки сливочного масла,
6 ст. ложек рыбного бульона, 3 ломтика бекона,
175 г молодых гребешков, 50 г творога,
соль и свежемолотый черный перец,
450 г готового картофельного пюре,
1 ст. ложка рубленой петрушки.*

Лук обжарить в половине масла в течение 2 минут до мягкости. Влить бульон и тушить 5 минут под крышкой. Взбить в пюре миксером или в комбайне, выложить обратно в кастрюлю. Тем временем обжарить бекон без масла, пока не выступит жир. Добавить гребешки, помешивая, готовить на сильном огне. В луковое пюре подмешать творог. Добавить бекон и гребешки, осторожно перемешать. Приправить по вкусу, прогреть, пока не станет очень горячим. Картофельное пюре выложить в жаропрочную посуду в виде «гнездышка», положить на него кусочки оставшегося масла. Поставить в гриль, чтобы подрумянилось. В центр выложить смесь с гребешками, посыпать петрушкой.



Таглиателле «а-ля Рюстика» (лапша по-деревенски)

4 ПОРЦИИ

350 г таглиателле, 2 измельченных зубчика чеснока, 6 ст. ложек оливкового масла, 50 г (1 небольшая банка) филе анчоусов, порезанных кусочками, жидкость оставить, 1 ч. ложка сушеного орегана, соль и свежемолотый черный перец, 3 ст. ложки крупно порубленной петрушки, свежий сыр «Пармезан»*.*

Макароны отварить согласно указаниям на упаковке. Слить воду, выложить в кастрюлю. Тем временем чеснок обжарить в масле до золотисто-румяного цвета. Снять с огня, добавить анчоусы с маслом из банки. Поставить на плиту, варить на слабом огне, помешивая, до пастообразного состояния. Добавить ореган, немного соли и много перца. Выложить к таглиателле, хорошо перемешать. Разложить по тарелкам, посыпать петрушкой и сырной стружкой (готовится с помощью ножа для чистки картофеля).

Копченый лосось, яйцо и брокколи, жаренные в гриле

6 ПОРЦИЙ

225 г красных макарон, 225 г брокколи, разобранной на маленькие соцветия, 100 г кусочков копченого лосося, 300 мл крем фраи, 1 ст. ложка рубленого укропа, 2 яйца вкрутую, крупно порезанных, соль и молотый черный перец,

*немного сливочного масла,
50 г тертого сыра «Моцарелла»*, веточки укропа.*

Макароны отварить согласно указаниям на упаковке. Слить воду и выложить обратно в кастрюлю. Брокколи приготовить на пару или отварить в небольшом количестве подсоленной воды до мягкости. Слить воду, выложить в кастрюлю. Добавить оставшиеся ингредиенты, кроме масла, сыра и укропа. Прогреть на слабом огне, помешивая, пока не станет очень горячим. Добавить макароны, слегка перемешать и переложить в жаропрочную посуду. Сверху положить кусочки масла, посыпать сыром. Поставить в горячий гриль, держать, пока сыр не расплавится. Украсить укропом и подавать на стол.

Олимпийский ужин из тунца с помидорами

4 ПОРЦИИ

*1 измельченный зубчик чеснока,
150 мл куриного бульона,
200 г (небольшая банка) резаных помидор,
1 ст. ложка томат-пюре,
2 ст. ложки лука-резанца (порезать ножницами),
3 ст. ложки сухого вермута,
185 г (небольшая банка) консервированного тунца без
жидкости, 2 ч. ложки кукурузной муки (крахмала),
1 ст. ложка воды, соль и свежемолотый черный перец,
1 ст. ложка оливкового масла,
350 г таглиателле*, 2 ст. ложки, нежирных сливок.*

Чеснок, помидоры, томат-пюре, лук и вермут соединить с бульоном в кастрюле. Довести до кипения и варить на слабом огне 5 минут, пока не упарится вдвое. Добавить рыбу и прогреть, помешивая. Муку смешать с водой. Выложить к соусу, довести до кипения и затем варить на слабом огне 1 минуту, помешивая. Приправить по вкусу, влить оливковое масло. Тем временем отварить таглиателле согласно указаниям на упаковке. Слить воду. Подмешать сливки, слегка прогреть. Хорошо поперчить. Выложить на тарелки, полить соусом

Креветки в сидре с цуккини

4—6 ПОРЦИЙ

50 г сливочного масла, 1 пучок зеленого лука, порезанного кусочками, 2 кабачка (цуккини), ломтиками, 450 мл рыбного бульона, 150 мл сухого сидра, 2 ст. ложки кукурузной муки (крахмала), 175 г очищенных креветок, 1 ст. ложка рубленой петрушки, соль и белый перец, 150 г нежирных сливок, рис со сливочным маслом.

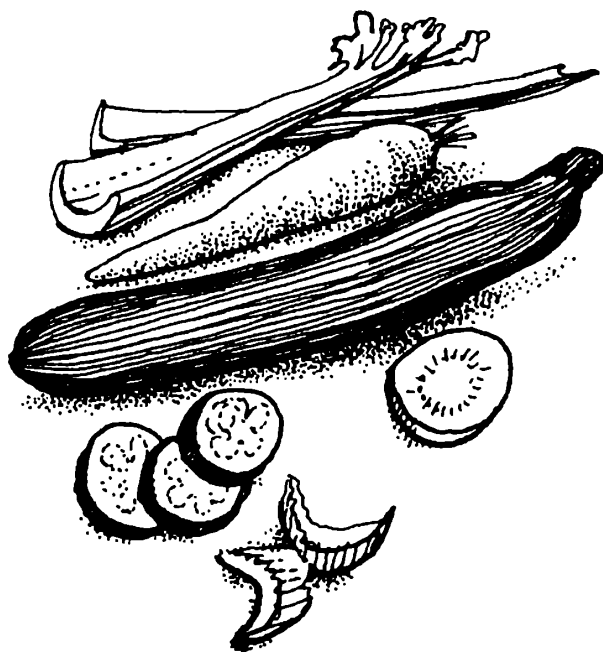
Масло растопить в кастрюле, обжарить на слабом огне лук и кабачки в течение 2 минут. Накрыть крышкой и готовить еще 5 минут до мягкости, время от времени помешивая. Добавить бульон, довести до кипения. Затем варить на слабом огне 2 минуты. Сидр смешать с мукой и добавить в кастрюлю. Довести до кипения, затем варить на слабом огне 1 минуту, все время помешивая. Положить креветки, петрушку, немного соли, перца и сливки. Прогреть

на слабом огне, пока не станет очень горячим. Выложить на рис и подавать в горячем виде.

Крабовое мясо в сидре с огурцом

4—6 ПОРЦИЙ

Готовить так же, как и в предыдущем рецепте, но вместо креветок взять крабовые палочки, порезанные кубиками и 1/4 огурца (кубиками) вместо кабачков.



Копченая пикша по-шотландски

4 ПОРЦИИ

225 г макарон, 225 г филе копченой пикши, 450 мл молока, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г молодых грибов, ломтиками, 25 г муки, 75 г тертого сыра «Чеддер», соль и белый перец, 300 мл разогретых помидор, протертых через сито.

Макароны отварить согласно указаниям на упаковке. Слить воду. Тем временем рыбу отварить в кипящем молоке в течение 5 минут вместе с лавровым листом. Варить до тех пор, пока нельзя будет разделить ее вилкой. Молоко оставить. Рыбу очистить от костей и кожи, разделить на кусочки, которые можно есть целиком. Сливочное масло растопить в кастрюле, добавить грибы и готовить на слабом огне, помешивая, 1 минуту. Подсыпать муку и готовить еще 1 минуту. Снять с огня, постепенно влить молоко, перемешать, лавровый лист вытащить. Поставить на плиту, довести до кипения и готовить, помешивая, 2 минуты. Добавить сыр, приправить по вкусу. Аккуратно положить рыбу и разогреть, пока не станет очень горячим. Выложить готовые макароны, хорошо перемешать. По желанию, посыпать еще сыром и ненадолго поставить в горячий гриль, чтобы подрумянилось. Подавать с разогретыми помидорами, выложенными в отдельную посуду.

Острый кебаб из креветок с тмином

4 ПОРЦИИ

1 ст. ложка семян тмина, 1 ст. ложка тертой лимонной цедры, 1 шт. зеленого лука, кусочками, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 1 ч. ложка сахара, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки лимонного сока, соль и свежемолотый черный перец, 450 г больших сырых креветок.

Подрумянить семена тмина без масла в сковородке. Измельчить, смешать с цедрой, луком, петрушкой,

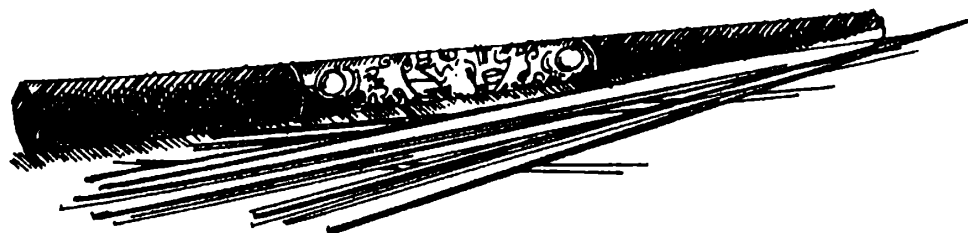
сахаром, маслом и лимонным соком. Натереть этой смесью креветки, оставить на 2 часа. Нанизать на смоченные водой деревянные шампуры и обжарить в гриле в течение 10 минут, периодически поворачивая.

Кебаб из гребешков и цуккини

4 ПОРЦИИ

*50 г растопленного сливочного масла (маргарина),
225 г порезанного лука-шалота или репчатого,
400 г (большая банка) резаных помидор,
2 ст. ложки рубленого свежего базилика,
соль и свежемолотый черный перец,
350 г гребешков без раковин, 2 кабачка (цуккини), толстыми
ломтиками, 1 ст. ложка растительного масла.*

В сливочном масле (разогретом) обжарить лук до мягкости. Добавить помидоры и тушить 5 минут на слабом огне. Положить базилик, приправить солью и перцем. Гребешки нанизать на деревянные вертелы, смоченные водой, чередуя их с кабачками. Посолить, поперчить, смазать маслом. Обжарить в гриле в течение 10 минут, поворачивая и смазывая маслом по необходимости. Тем временем разогреть соус и подавать вместе с кебабами.



Кебаб из креветок и салями по-итальянски

4 ПОРЦИИ

450 г сырых креветок, 225 г салями, соль и свежемолотый черный перец, 4 ст. ложки очень чистого оливкового масла, 225 г сыра «Моцарелла», кубиками, 4 спелых помидора, ломтиками, 1 ст. ложка ароматного уксуса, 2 ст. ложки рубленого базилика.

По желанию очистить креветки, удалить (или оставить) хвосты. Салями нарезать маленькими ломтиками. Креветки нанизать на смоченные водой деревянные шампуры, приправить солью и перцем. Смазать небольшим количеством масла. Обжарить в гриле в течение 5 минут, часто поворачивая. На плоском блюде разложить в ряд сыр и помидоры так, чтобы кусочки находили друг на друга, побрызгать оставшимся маслом, уксусом и базиликом. Щедро поперчить, немного посолить. На сыр положить кебаб.

Кебаб из гребешков со специями и горошком

4 ПОРЦИИ

2 ст. ложки растительного масла, 1 порубленная луковица, 2 измельченных зубчика чеснока, 4 ст. ложки соевого соуса, 3 ст. ложки томат-пюре, 3 ст. ложки красного винного уксуса, 2 ст. ложки нерафинированного сахара, 1/2 ч. ложки молотого имбиря, 1/2 ч. ложки молотого чили, 350 г гребешков без раковин, 225 г крупного горошка.

В разогретом масле обжарить лук и чеснок до мягкости. Добавить соевый соус, томат-пюре, уксус, сахар, имбирь и чили. Довести до кипения, варить на слабом огне 3 минуты, помешивая. Гребешки нанизать на деревянные вертелы, смоченные водой. Смазать соусом. Обжарить в гриле в течение 10 минут, часто поворачивая и смазывая соусом. Подавать с оставшимся соусом.

Селедка с горошком

4 ПОРЦИИ

4 очищенные селедки, 2 ст. ложки растительного масла, соль и свежемолотый черный перец, 400 г (большая банка) консервированного мелкого горошка, 4 ст. ложки помидор, протертых через сито, 1 ст. ложка рубленого кориандра или петрушки.

Сделать 2 или 3 надреза по диагонали с обеих сторон у селедок. Смазать маслом, приправить солью и перцем. Обжарить в гриле в течение 8 минут с каждой стороны до готовности и до хрустящей корочки. Тем временем разогреть горошек. Воду слить, добавить помидоры, прогреть, помешивая, на слабом огне. Посолить, поперчить. Выложить на блюдо, сверху положить слой рыбы, посыпать петрушкой или кориандром.



Пикша, запеченная в фольге

4 ПОРЦИИ

2 ст. ложки сливочного масла (маргарина), 2 ч. ложки тертой апельсиновой цедры, 2 ч. ложки тертой цедры грейпфрута, свежий тертый мускатный орех, 4 филе пикши или другой белой рыбы, соль и свежемолотый черный перец.

Смазать половиной масла 4 квадрата фольги, посыпать половиной тертой цедры и небольшим количеством мускатного ореха. Рыбу посыпать солью и перцем с обеих сторон, положить на фольгу. Посыпать оставшейся цедрой и еще мускатным орехом. Выложить сверху кусочки оставшегося масла. Завернуть фольгу, переложить на лист для выпечки. Запекать в духовке 25 минут при 180°C до готовности рыбы. Переложить на тарелки прямо в фольге.

Скумбрия с соусом из свежего манго

4 ПОРЦИИ

4 очищенные скумбрии, 6 ст. ложек сока лайма, 1 ст. ложка лимонного сока, соль и свежемолотый черный перец, растительное масло, 1 манго, порезанный кусочками, 1 красная луковица, кусочками, 1 ст. ложка рубленого свежего чили, 1 ст. ложка рубленого кориандра, несколько капель соуса «Табаско».*

Скумбрии надрезать 3 или 4 раза по диагонали с каждой стороны. Выложить в неглубокую посуду, залить половиной сока лайма и лимона, приправить солью

и перцем. Мариновать минимум 1 час, лучше 3 часа. Смешать остальные ингредиенты, выложить в небольшую посуду для подачи на стол. Рыбу смазать маслом. Обжарить в гриле в течение 6—8 минут с каждой стороны, в зависимости от размера. Подавать со смесью из манго и специй.

Белая рыба с горячим соусом

4 ПОРЦИИ

1/4 ч. ложки чили (молотого), щепотка сушеного чабреца, 3 ст. ложки сливочного масла (маргарина), размягченного, 550 г филе рыбы, соль и свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка соуса «Табаско», 3 шт. зеленого лука, порезанного кусочками, 375 г йогурта (без сахара и фруктов).

Смешать чили и чабрец с маслом, намазать рыбу с одной стороны. Посолить, поперчить. Положить на фольгу, а затем на решетку гриля. Обжарить в течение 5 минут с одной стороны, затем перевернуть, намазать маслом другую сторону. Посолить, поперчить и жарить еще 3 минуты до готовности. Тем временем смешать соус «Табаско» и лук с йогуртом. Подать к рыбе.



Скумбрия с повидлом

4 ПОРЦИИ

100 г повидла, 4 очищенные скумбрии, 50 г растопленного сливочного масла (маргарина), соль и свежемолотый черный перец, 3 ст. ложки овсяной муки, 1 ст. ложка рубленой петрушки, дольки лимона.

Повидло положить внутрь рыбы, закрепить зубочистками. Щедро смазать маслом, посыпать солью и перцем, затем мукой. Обжарить в гриле в течение 8 минут с каждой стороны до готовности и до хрустящей корочки. Посыпать петрушкой, подавать, украсив лимонными дольками.

Лосось с семенами кунжута

4 ПОРЦИИ

5 ст. ложек семян кунжута, 4 стейка лосося, 3 ст. ложки растительного масла, соль и свежемолотый черный перец, 1 пучок кресса водяного, 8 листьев зеленого салата, порезанного толстыми кусочками., 6 шт. зеленого лука, колечками, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки кунжутного масла, 3 ст. ложки красного винного уксуса, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка тертого свежего корня имбиря, 1 ч. ложка сахара.*

Семена кунжута обжарить в сковороде без масла до золотистого цвета, регулярно встряхивая сковородку. Лосось смазать маслом, посолить, поперчить. Обжарить в гриле по 5 минут с каждой стороны. Сме-

шать кресс водяной, листья салата и лук, выложить в неглубокую сервировочную тарелку. Взбить остальные компоненты, заправить салат, хорошо перемешать. На салат выложить рыбу, подавать, украсив семенами кунжута.

Лосось с укропом

4 ПОРЦИИ

50 г рубленого укропа, 50 г нерафинированного сахара, соль и свежемолотый черный перец, 4 стейка лосося, 5 ст. ложек растительного масла, 120 мл белого винного уксуса, веточки укропа.

Смешать сахар, укроп, соль и перец, натереть этой смесью стейки, израсходуется $\frac{3}{4}$ смеси. Оставить мариновать 2 часа. Перемешать остальную часть смеси с зеленью, маслом и уксусом, смазать стейки с обеих сторон. Обжарить в гриле 5—6 минут с каждой стороны до готовности и до румяной корочки, смазывать регулярно масляно-уксусной смесью. Переложить на тарелки, полить соком, образовавшимся при жарке. Украсить веточками укропа.



Лосось с соусом «Песто»

4 ПОРЦИИ

4 стейка лосося, 200 г соуса «Песто» (см. стр. 476) или готового, 150 мл сухого белого вина.

Лосось положить в неглубокую посуду. Смешать соус и вино, залить рыбу, перемешать, чтобы пропиталась. Оставить мариновать на 1 час. Выложить на фольгу, затем на решетку гриля. Обжарить по 8 минут с каждой стороны, поливая соусом во время приготовления. Подавать с оставшимся соусом.

Сардины по-средиземноморски

4 ПОРЦИИ

6 ст. ложек оливкового масла, 1 ст. ложка белого винного уксуса, 2 измельченных зубчика чеснока, 1 лук-шалот, порезанный кусочками, 2 ст. ложки рубленого базилика, 1 ст. ложка рубленой петрушки, сок и тертая цедра 1 лимона, 1/2 ч. ложки дижонской горчицы, 3 ст. ложки муки, соль и свежемолотый черный перец, 450 г сардин.

Соус приготовить заранее, чтобы был более ароматным. Половину масла смешать с уксусом, чесноком, луком, зеленью, лимонным соком цедрой и горчицей. Вылить в небольшую миску. В муку насыпать соль и перец. Сардины обвалять в муке, стряхнуть излишки. Обжарить в оставшемся масле в течение 3 минут с каждой стороны. Обсушить салфеткой. Подавать с соусом.

«Пьяная» меч-рыба

4 ПОРЦИИ

175 мл «Бурбона» или виски, 175 мл рыбного или куриного бульона, 5 ст. ложек арахисового масла, 2 измельченных зубчика чеснока, соль и свежемолотый черный перец, 4 стейка меч-рыбы.

Смешать виски («Бурбон») с бульоном, маслом, чесноком, хорошо посолить, поперчить. Стейки выложить в стеклянную или керамическую посуду, залить маринадом, накрыть и оставить на 1,5 часа минимум. Маринад слить, рыбу посыпать солью и перцем с обеих сторон. Маринад кипятить, пока не уменьшится вдвое. Не дать остыть. Рыбу обжарить в гриле по 10–15 минут с каждой стороны в зависимости от толщины, сбрызгивать время от времени маринадом. Подавать, полив оставшимся маринадом.

Рыба, жаренная по-тайландски

4 ПОРЦИИ

*8 филе камбалы, без кожи,
1 ч. ложка соли, сок 3 лаймов,
6 ст. ложек нерафинированного сахара,
дольки лайма.*

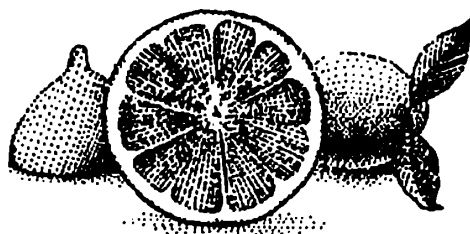
Филе посыпать солью, побрызгать соком, мариновать 20–25 минут. Посыпать сахаром и обжарить в гриле 5 минут до готовности, пока сахар не растает. Подавать, украсив дольками лайма.

Форель с лимоном и мятой

4 ПОРЦИИ

4 очищенные форели, 1 ст. ложка арахисового масла, соль и свежемолотый черный перец, 1 лимон, ломтиками, 6 ст. ложек рубленой мяты, 50 г сахара.

Рыбу смазать маслом внутри и снаружи, приправить щедро солью и перцем. Разложить 4 квадрата фольги. Половинки ломтиков лимона разложить в ряд на фольге, посыпать половиной мяты и сахара. Сверху выложить рыбу, затем посыпать оставшейся мятой и сахаром, положить лимонные ломтики наверх. Фольгу завернуть. Выложить на лист для выпечки и запекать в духовке 25–30 минут при 190°C до готовности рыбы. Переложить прямо в фольге на тарелки и сразу же подавать.



Кисло-сладкий кебаб с рыбой

4 ПОРЦИИ

*750 г рыбы с твердой мякотью,
2 луковицы, тонкими кружочками, 3 кабачка (цуккини),
ломтиками, 1 лимон, тонкими кружочками,
4 ст. ложки прозрачного меда,
2 ст. ложки лимонного сока,
1 ст. ложка соевого соуса, щепотка молотого чили*.*

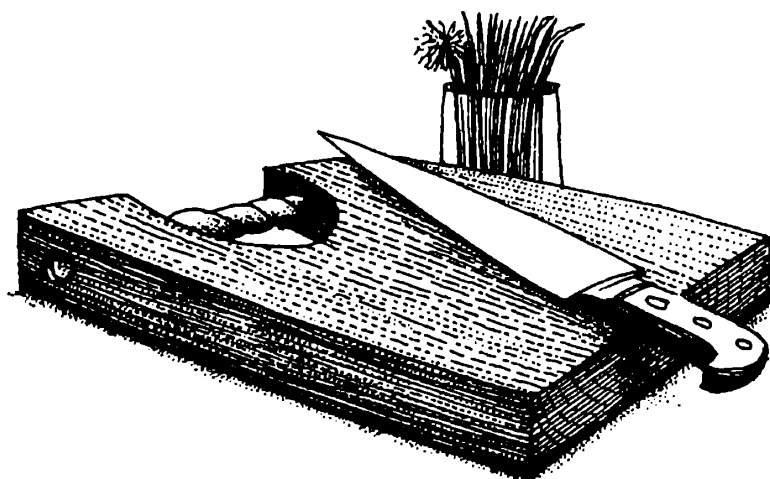
Рыбу нарезать большими ломтиками, нанизать, чередуя с луком, кабачками и лимоном, на смоченные водой деревянные вертелы. Кебаб выложить в неглубокую посуду. Смешать оставшиеся ингредиенты, залить кебаб полученной смесью. Мариновать 30 минут. Обжарить в гриле 15 минут, часто поворачивая и поливая оставшимся маринадом.

Форель в лимонно-масляном соусе

4 ПОРЦИИ

4 больших филе форели, 1/2 ч. ложки сушеного розмарина,
1/2 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки свежемолотого черного
перца, 1/4 стакана муки, 120 мл подсолнечного масла,
50 г сливочного масла, сок 1 лимона,
2 ст. ложки рубленой петрушки.*

Рыбу посыпать розмарином, солью и перцем, обвалять в муке. Жарить в растительном масле до готовности (4–5 минут). Переложить на тарелки. Масло слить. Добавить сливочное масло, лимонный сок, петрушку и прогреть. Полить соусом рыбу и подавать на стол.



Рыба с лимоном и соусом «Табаско»

4 ПОРЦИИ

*4 филе трески (или другой белой рыбы),
120 мл растительного масла, 3 ст. ложки лимонного сока,
1 ч. ложка соуса «Табаско», 8 шт. зеленого лука.*

Рыбу выложить в неглубокую посуду. Смешать масло, лимонный сок и соус «табаско», залить полученной смесью рыбу. Мариновать 1 час. Рыбу выложить на фольгу на решетку гриля. Обжарить в течение 5 минут с каждой стороны в зависимости от толщины, поливая маринадом во время приготовления. За несколько минут до готовности положить лук.

Пескада «а-ля марина»

6 ПОРЦИЙ

*750 г филе пикши или трески, порезанные полосками,
2 лавровых листа, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки
лимонного сока, 1 небольшая луковица, порезанная кусочками,
1 измельченный зубчик чеснока, 1 ч. ложка соли,
свежемолотый черный перец, тертый мускатный орех,
1 яйцо, слегка взбитое, 100 г свежих молотых сухарей
(белый хлеб), растительное масло для жарки.*

Рыбу положить в неглубокую посуду, добавить лавровые листья. Смешать лимонный сок с луком, чесноком, приправить и залить рыбу этой смесью. Мариновать минимум час, время от времени переворачивая. Обсушить салфеткой, обмакнуть в яйцо, затем

обваливать в сухарях. Оставить на время, чтобы этот слой затвердел. Затем обжарить с двух сторон в разогретом масле, обсушить салфеткой. Подать в горячем или холодном виде.



Жареный лосось

4 ПОРЦИИ

2 ст. ложки несоленого масла, 25 г муки, 300 мл рыбного бульона, 300 мл белого вина, 300 мл нежирных сливок, 750 г молодого отварного картофеля, 400 г (большая банка) лосося без жидкости, соль и свежемолотый черный перец, 1 пучок водяного кресса.*

Растопить сливочное масло, добавить муку и готовить, помешивая все время. Снять с огня, постепенно влить бульон, вино и поставить на плиту. Довести до кипения и варить, помешивая, пока не загустеет. Убавить огонь, положить сливки, затем картофель и рыбу без костей и кожи. Хорошо приправить. Готовить 3 минуты, пока не прогреется. Оставить несколько веточек кресса для украшения, остальные порубить, добавить к рыбе, следить, чтобы она не сильно развалилась. Украсить веточками кресса водяного.

Изумительное рыбное блюдо

6 ПОРЦИЙ

*6 х 100 г стейков трески, 460 мл молока,
6 зернышек перца, 2 лавровых листа,
2 лука-порея, тонкими ломтиками,
50 г несоленого сливочного масла, 25 г муки,
250 мл белого вина, 2 ч. ложки сушеного укропа,
1 ч. ложка укропного семени,
2 ст. ложки лимонного сока,
соль и свежемолотый черный перец,
450 г очищенных креветок,
4 помидора, кусочками, 750 г картофеля,
отваренного и порезанного тонкими ломтиками,
2 ст. ложки оливкового масла,
2 ст. ложки тертого сыра «Пармезан».*

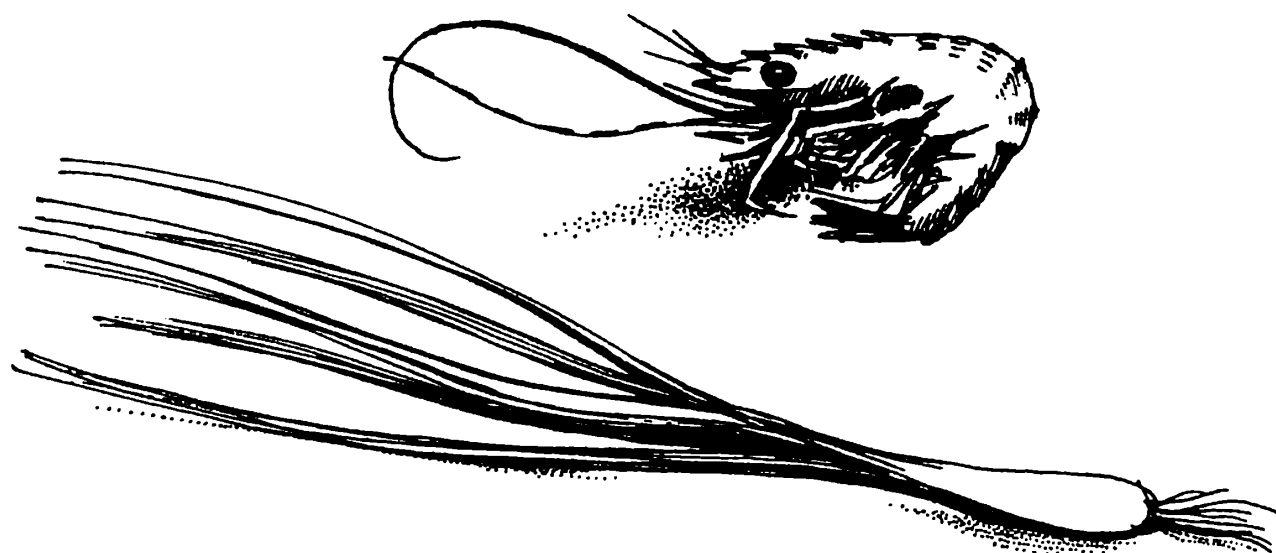
В кастрюлю положить рыбу, зернышки перца, лавровые листья, налить молоко, довести до кипения, затем варить на слабом огне 6—7 минут. Рыбу вытащить, разломать и выложить в жаропрочную посуду. Слить молоко и отставить. Лук слегка обжарить в сливочном масле в течение 5 минут. Добавить муку и готовить 1 минуту. Постепенно влить оставленное молоко, добавить вино и готовить, помешивая все время, пока масса не загустеет и не станет однородной. Снять с огня, добавить укроп и укропное семя, лимонный сок, соль и перец. На рыбу выложить помидоры и креветки, залить соусом. Сверху положить ломтики картофеля, смазать оливковым маслом, посыпать сыром. Запекать в духовке 30 минут при 190°C до золотисто-румяной корочки. Подать горячим.

«Морские сюрпризы»

4 ПОРЦИИ

4 лука-порея, тонкими ломтиками, 4 х 100 г филе трески, 100 г очищенных креветок, 2 ст. ложки укропа, крупно порезанного, соль и свежемолотый черный перец, сок 1 лимона, 2 ст. ложки несоленого растопленного сливочного масла, кружочки лимона.

Вырезать 4 кружка пергаментной бумаги для выпечки 30 см в диаметре. Свернуть пополам, затем развернуть. Половину кружка посыпать луком, положить сверху рыбу. Креветки разложить поровну, посыпать укропом, приправить, полить лимонным соком и маслом. Завернуть бумагу, края плотно закрепить. Положить на противень и выпекать в духовке при 200°C 10–15 минут. Выложить на тарелки в бумаге, украсить лимоном. Сразу же подавать на стол.

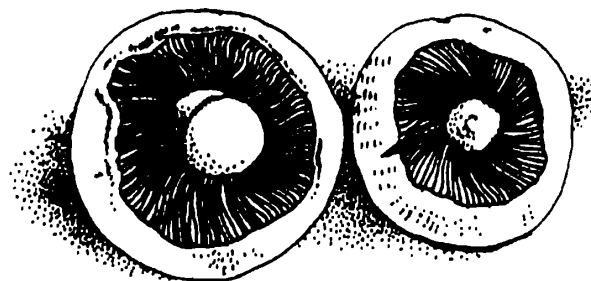


«Узелки» из палтуса

6 ПОРЦИЙ

900 г филе палтуса без кожи, порезанных на 6 длинных полосок, 1 порубленная луковица, 50 г сливочного масла, 6 помидор без кожи и семян, кусочками, 6 филе анчоусов, кусочками, 175 г молодых грибов, ломтиками, соль и свежемолотый черный перец, гренки.

Из полосок рыбы сделать «узелки», выложить в жаропрочную посуду. Лук жарить в сливочном масле до золотистого цвета, затем добавить помидоры и готовить все 2—3 минуты. Положить филе анчоусов, грибы, посолить, поперчить и жарить еще 2 минуты. Этой смесью полить рыбу, накрыть и запекать в духовке 25 минут при 190°C. Украсить гренками и подавать в горячем виде.



Маринованные стейки лосося

6 ПОРЦИЙ

100 мл растительного масла, тертая цедра и сок 2 лаймов, 3 ст. ложки апельсинового сока, 1 ч. ложка прозрачного меда, 2 зеленых измельченных кардамона, 6 x 175 г стейков лосося.

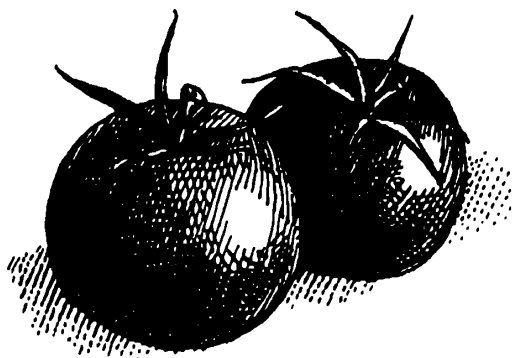
Смешать масло с тертой цедрой лайма и соками, медом и кардамоном. Залить рыбу маринадом и оста-

вить на 12 часов. Маринад слить и отставить в сторону. Лосось обжарить в гриле по 4 минуты с каждой стороны. Тем временем маринад вскипятить, не дать остыть. Лосось подавать, полив соусом.

Креветки с чесноком, специями и зеленью

4 ПОРЦИИ

Щепотка молотого кориандра, щепотка молотого чили, щепотка молотого тмина, 1 ч. ложка чесночного порошка, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г порубленного репчатого лука, 25 г свежего порубленного корня имбиря, 225 очищенных креветок, 1 большой помидор, кусочками, 8 шт. зеленого лука, кусочками, 3 ст. ложки рубленного кориандра, щепотка соли, 1 ч. ложка сахара.



Все молотые специи и чесночный порошок положить в чашку, добавить 1 ст. ложку воды. Масло разогреть, подрумянить репчатый лук. Добавить имбирь, готовить минуту, затем положить специи из чашки и готовить еще 1 минуту. Добавить креветки, помидор и жарить, помешивая, 4 минуты. Посыпать зеленым луком, кориандром, солью и сахаром, готовить 2 минуты. Подавать в горячем виде.

Рыба в беконе

4 ПОРЦИИ

*24 ломтика бекона без кожицы, 4 x 100 г филе трески,
1 порубленная луковица, 50 г несоленого сливочного масла,
150 мл белого вина, 2 ч. ложки сушеного эстрагона,
4 ст. ложки жирных сливок.*

Вытянуть ломтики бекона обратной стороной ножа. Соединить 6 из них, чтобы получился квадрат, в середину которого положить кусочек рыбного филе. Бекон завернуть. Сделать еще 3 «сверточка» из бекона и рыбы. Лук обжарить в масле до мягкости. Затем положить рыбу в беконе, жарить 3 минуты до слегка румяной корочки. Добавить вино и эстрагон, вскипятить, накрыть и тушить 10 минут. Влить сливки и приправить по вкусу. Прогреть и сразу же подавать.

Плов с креветками

4 ПОРЦИИ

*2 ст. ложки растительного масла,
25 г миндальных хлопьев, 2 порубленные луковицы,
1 большой помидор, кусочками, 50 г изюма (светлого),
225 г очищенных креветок, щепот куркумы,
225 г отварного риса, 1 ч. ложка соли,
1 ч. ложка сахара.*

В разогретом масле обжарить миндаль до золотистого цвета, переложить в другую посуду. Добавить лук, подрумянить. Положить помидоры и изюм и жарить

3 минуты. Затем выложить креветки и готовить еще 3 минуты. Добавить куркуму, рис, сахар и соль. Мешать до однородной массы, прогреть. Рис можно поставить в духовку при 140°C за час до подачи на стол.

Рыбные котлеты с соусом из йогурта и горчицы

4 ПОРЦИИ

*Щепотка куркумы, щепотка чесночного порошка,
щепотка молотого кориандра,
щепотка молотого тмина, щепотка молотого чили,
2 ст. ложки растительного масла,
50 г порубленного лука,
225 г готового картофельного пюре,
225 г филе рыбы, готового,
1 ст. ложка порубленных листьев кориандра,
1 ч. ложка соли, 1 яйцо, битое,
50 г свежих молотых сухарей,
соус из йогурта и горчицы (см. стр. 465).*

Все молотые специи положить в чашку, добавить 2 ч. ложки воды. В разогретом масле обжарить лук до золотистого цвета. Добавить специи и жарить на слабом огне, 1 минуту. Готовую рыбу размять, добавить в сковородку и жарить 2 минуты. В конце добавить пюре, листья кориандра и посолить. Остудить. Сделать 16 шариков. Обмакнуть в яйцо и обвалить в сухарях. Жарить партиями во фритюре до золотистой корочки или запечь в духовке в течение 25 минут при 190°C. Подать с соусом.

Пирог с помидорами и анчоусами

4 ПОРЦИИ

175 г муки, 1 ч. ложка молотой корицы, 75 г сливочного масла, 2 ст. ложки оливкового масла, 3 порубленные луковицы, 1 измельченный зубчик чеснока, 450 г помидор, крупно порезанных, 1 ст. ложка томат-пюре, 1/2 ч. ложки рафинированного сахара, соль и свежемолотый черный перец, 50 г (1 небольшая банка) консервированного филе анчоусов, без жидкости, 6 черных оливок, рубленая петрушка.

Муку смешать с корицей. Добавить масло, растереть, смешать с достаточным количеством холодной воды, чтобы получилось плотное тесто. Раскатать его и выложить в форму (20 см) для выпечки пирогов. Дно проколоть вилкой, накрыть смятой фольгой и запекать 8 минут в духовке при 200°C. Снять фольгу и готовить еще 4 минуты. Тем временем разогреть масло и обжарить лук и чеснок в большой сковороде до мягкости. Добавить помидоры, перемешать, накрыть и готовить 8 минут до сочности. Подмешать томат-пюре, насыпать сахар, немного соли и перца. Выложить на тесто, разровнять, украсить анчоусами и оливками крест-накрест. Поставить на 10 минут в горячую духовку. Украсить петрушкой.



Феттучини с овощами и треской по-деревенски

6 ПОРЦИЙ

300 мл рыбного или овощного бульона, 4 ст. ложки томатного кетчупа, 2 ст. ложки майонеза (не салатного), 350 г замороженных овощей-ассорти, соль и свежемолотый черный перец, 450 г филе трески без кожи, кубиками, 1/2 ч. ложки смеси сушеной зелени, 340 г феттучини, 50 г тертого сыра «Чеддер».*

Смешать бульон, кетчуп и майонез, выложить в кастрюлю. Добавить овощи, немного приправить и варить под крышкой на слабом огне 10 минут до мягкости. Положить рыбу и зелень и варить еще 5 минут. Тем временем отварить феттучини согласно указаниям на упаковке. Слить воду, выложить на тарелки. Полить соусом, подавать, посыпав сверху небольшим количеством сыра.

Форель с фруктами и карри

4 ПОРЦИИ

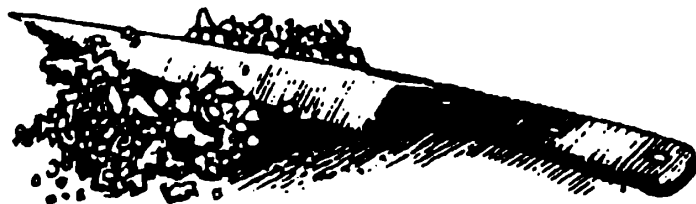
350 г филе форели без кожи, 300 мл воды. 2 ст. ложки сухого молока (обезжиренного), 2 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы тонкими колечками, 2 ст. ложки мягкого молотого карри, 25 г муки, 300 мл яблочного сока, 150 мл сушеных абрикосов, кусочками, 25 г изюма (светлого), 1 ч. ложка рафинированного сахара, 100 г (1 стакан) очищенных креветок, соль и свежемолотый черный перец, отварной рис, 2 ст. ложки измельченного ореха кокоса.

Рыбу отварить в кипящей воде с добавлением сухого молока в течение 8 минут, пока нельзя будет легко разделить ее вилкой. Слить и разломать на крупные кусочки. Тем временем, лук обжарить в растопленном масле в течение 3 минут до мягкости и слегка золотистого цвета. Добавить карри и жарить 1 минуту. Снять с огня, подмешать муку, сок и бульон. Поставить на плиту, довести до кипения и варить, помешивая, 2 минуты. Добавить остальные ингредиенты, кроме риса и кокоса и варить на слабом огне 10 минут, помешивая время от времени. Еще приправить, если нужно. Выложить на рис, посыпать кокосом.

Хек с сыром «Дольчелатте»

4 ПОРЦИИ

75 г сливочного масла, 4 филе хека без кожи, 2 ч. ложки лимонного сока, 225 г сыра «Дольчелатте», 4 ст. ложки нежирных сливок, 1 ст. ложка рубленой петрушки, соль и свежемолотый черный перец.



Небольшим количеством масла смазать большой кусок фольги на решетке гриля. Выложить рыбу вверх той стороной, с которой была снята кожа. Сверху положить кусочки масла (1/3 часть оставшегося), сбрызнуть лимонным соком. Обжарить 5 минут до почти готового состояния. Осторожно перевер-

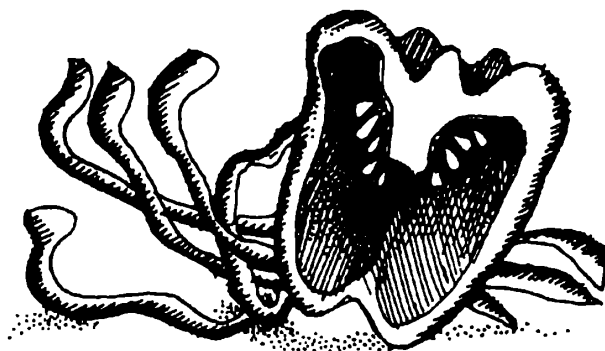
нуть. Тем временем размять остальное масло с сыром, сливками и петрушкой. Приправить небольшим количеством соли и сильно поперчить. Выложить эту смесь на рыбу и жарить еще 5—8 минут, пока сыр не расплавится и не подрумянится.

Треска, запеченная с перцем и грибами

4 ПОРЦИИ

2 ст. ложки сливочного масла, 350 г (6 стаканов) молодых грибов ломтиками, соль и свежемолотый черный перец, 4 стейка трески, 400 г (1 большая банка) резаных помидор, 2 ч. ложки кукурузной муки (крахмала), 1 ст. ложка воды, 1 ст. ложка томат-пюре, 1 зеленый болгарский перец тонкими колечками, 1 ч. ложка сушеного орегана.

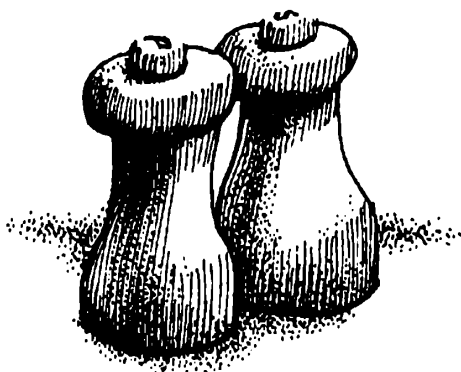
Неглубокую жаропрочную посуду смазать маслом. Выложить слой грибов, слегка приправить, затем положить рыбу. Помидоры выложить в кастрюлю. Муку смешать с водой и томат-пюре, добавить в кастрюлю. Вскипятить, помешивая, пока не загустеет. Залить рыбу, сверху положить перец, посыпать ореганом, немного посолить, поперчить. Запекать 30 минут при 180°C до готовности рыбы и грибов.



Тунец и кукуруза «в горшочке»

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте, но вместо лосося взять тунец, а вместо бобов — кукурузу (350 г). Сверху посыпать чипсами с беконом.



Скумбрия в овсяной муке с майонезом и хреном

4 ПОРЦИИ

4 очищенные скумбрии, соль и свежемолотый черный перец, 100 г овсяной муки, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки оливкового масла, 4 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки хрена, дольки лимона.

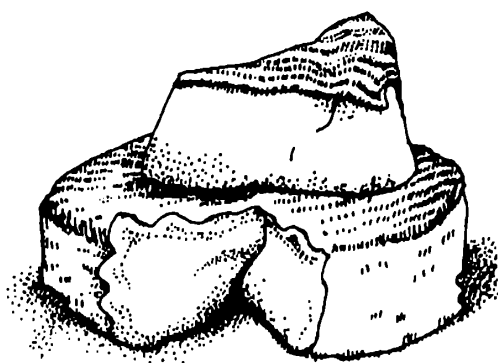
Скумбрию очистить от костей, приправить солью и перцем, обвалять в муке, чтобы получился хороший слой. Сливочное и оливковое масло разогреть в большой сковороде, обжарить рыбу в течение 5 минут с каждой стороны до хрустящей корочки и чтобы прожарилась. Обсушить салфеткой, переложить на тарелки. Майонез смешать с хреном и приправить по вкусу. Выложить рядом с рыбой на тарелки, украсить дольками лимона.

Пицца из морепродуктов по-особому

4 ПОРЦИИ

225 г муки (самоподнимающейся), 1 ч. ложка пекарского порошка (заменяющего дрожжи), 1/2 ч. ложки соли, 2 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки помидор, протертых через сито, 2 ст. ложки томат-пюре, 100 г тертого сыра «Моцарелла», 185 г (1 небольшая банка) тунца без жидкости, кусочками, 50 г (1 небольшая банка) анчоусов, без жидкости, 50 г очищенных креветок, 1 ч. ложка сушеного орегана, несколько черных оливок.*

В миску просеять муку, пекарский порошок и соль. Добавить масло и достаточно воды, чтобы получилось мягкое тесто, не прилипающее к рукам. Месить на поверхности, посыпанной мукой. Раскатать довольно тонкий кружок 20—23 см в диаметре. Переложить на слегка смазанный лист для выпечки. Помидоры смешать с томат-пюре, выложить на тесто, отступив 1 см от края. Сверху посыпать половиной сыра, выложить креветки и тунец, затем посыпать оставшимся сыром. Затем красиво разложить анчоусы, посыпать ореганом, украсить оливками. Выпекать в духовке при 200°C в течение 20 минут до хрустящей золотистой корочки и до появления пузырьков.



Рыбные лепешки по-португальски

4 ПОРЦИИ

2 х 120 г (2 небольшие банки) консервированных сардин в масле, без жидкости, без костей, размятых, 225 г готового картофельного пюре, 2 шт. зеленого лука, кусочками, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 2 ч. ложки лимонного сока, соль и свежемолотый черный перец, 1/4 ч. ложки кайенского перца, 1 яйцо, 75 г молотых сухарей, растительное масло для жарки.*

Рыбу перемешать с картофельным пюре, луком, петрушкой, лимонным соком, немного посолить, поперчить черным перцем и кайенским. Сделать 8 лепешек. Обмакнуть в яйцо, обвалять в сухарях. Жарить с двух сторон в неглубокой сковородке в разогретом масле до хрустящей румяной корочки. Обсушить салфеткой и подавать в горячем виде.





Вегетарианские вторые блюда

Ни в одном из представленных блюд не используется ни рыба, ни мясо. Однако, если вы готовите для истинных приверженцев вегетарианства, убедитесь, что и сыр и приправы, которые вы покупаете, подходят для данного случая (прочтите этикетку). Ведь даже в вустерширском соусе есть анчоусы! И не бойтесь иногда для разнообразия попробовать обойтись без мяса — все блюда, представленные в данной главе, соблазнят даже самого “закоренелого” любителя мясного.

Лепешки из шпината и сыра

4 ПОРЦИИ

*450 г замороженного шпината, порезанного кусочками,
225 г тертого твердого сыра,
соль и свежемолотый черный перец,
щепотка тертого мускатного ореха,
2 взбитых яичных желтка, 1 ст. ложка растопленного масла
(маргарина), 1 целое яйцо, битое,
100 г молотых сухарей,
растительное масло для жарки.*

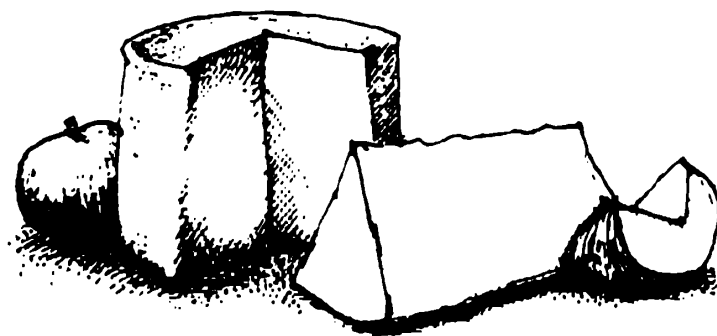
Шпинат положить в дуршлаг и прижать, чтобы стекла вся жидкость. Переложить в миску. Добавить сыр, соль, перец и мускатный орех. Желтки взбить со сливочным маслом, добавить к шпинату для связки. Сделать лепешки, смазать их взбитым яйцом, обвалять в сухарях, чтобы получился сплошной слой. Хорошо охладить. В большой сковороде разогреть растительное масло, обжарить лепешки с двух сторон до золотисто-румяной корочки. Обсушить салфеткой.

Кебаб из спаржи, лимона и сыра тофу

4 ПОРЦИИ

450 г кубиков соевого сыра тофу, 225 г спаржи, порезанной толстыми кусочками, 1 лимон, тонкими ломтиками, 2 ч. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла (маргарина), соль и свежемолотый черный перец.

Кусочки тофу, спаржи и лимон нанизать, чередуя, на деревянные шампуры, смоченные водой. Сбрызнуть лимонным соком, смазать маслом, посолить, поперчить. Обжарить в гриле в течение 10 минут до готовности и золотистой корочки.



Ореховые бургеры

4 ПОРЦИИ

175 г булгур (очень питательный сорт пшеницы, зерна которой варят на пару, раскалывают и сушат), 1 л воды, соль и свежемолотый черный перец, 100 г кукурузной муки, 1 ст. ложка арахисового масла, 75 г соленого арахиса, порубленного, 3 ст. ложки растительного масла.

Булгур прогреть в течение нескольких минут в тяжелой сковороде, пока слегка не подрумянится, сковородку встряхивать. Налить 450 мл воды, хорошо перемешать, довести до кипения. Накрыть и варить 20 минут на слабом огне, помешивая время от времени, чтобы не склеивалось. Посолить, поперчить. Оставшуюся воду вскипятить в большой кастрюле, добавить, помешивая, муку, арахис, масло, соль и перец, варить на слабом огне под крышкой 30 минут, часто помешивая, пока смесь не станет плотной и не будет отставать от стенок кастрюли. Остудить. Смешать мучную смесь с булгур, сделать лепешки. Охлаждать. Смазать маслом и жарить в гриле или в сковороде в небольшом количестве разогретого растительного масла, один раз перевернуть. Жарить с двух сторон до румяной корочки.



Пицца с начинкой

4 ПОРЦИИ

2 смеси основы для пиццы, 215 г (1 небольшая банка) грибов со сливками, 225 г (1 небольшая банка) резаных помидор, без жидкости, 1 стручок красного сладкого перца (консервированного), кусочками (дополнительно), 1 ч. ложка каперсов, 1 ст. ложка готового горошка или зеленых бобов, 75 г тертого сыра «Моцарелла» или «Чеддер»*, помидоры, протертые через сито (пассата), тертый сыр «Пармезан»*.*

Приготовить тесто для пиццы согласно указаниям на упаковке. Аккуратно выложить и порезать на 4 части, каждый кусок раскатать или руками сделать кружок 20 см в диаметре. Все оставшиеся ингредиенты, кроме пассаты и сыра «Пармезан», разложить поровну по центру кружков теста. Края смазать водой и защипать, чтобы начинка оказалась внутри. Положить на слегка смазанный маслом лист для выпечки защипанной стороной вниз. Запекать в духовке при 200°C в течение 20 минут до золотисто-румяной корочки. Переложить на тарелки. Сверху полить горячей пассатой, посыпать сыром и подавать.



Ароматный пирог из сыра с луком с золотистой корочкой

6 ПОРЦИЙ

225 г теста (один пласт) для пирогов, 2 порубленные луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка французской горчицы, 4 ч. ложки муки, 300 мл нежирных сливок, 50 г тертого сыра «Чеддер», 100 г сладкой кукурузы, 1 яйцо, слегка взбитое, соль и свежемолотый черный перец, 1 желтый болгарский перец, колечками, веточка кориандра.

Тесто раскатать, выложить в кольцо для выпечки пирогов. Поместить на лист для выпечки, охладить, пока готовится начинка. Для начинки обжарить лук в масле в течение 5—10 минут до золотистого цвета и до мягкости. Добавить горчицу и муку, постепенно влить сливки, довести до кипения, помешивая все время. Затем убавить огонь и варить 2—3 минуты, пока не загустеет. Добавить сыр, снять с огня, остудить 2—3 минуты, а затем положить кукурузу, яйцо и приправить. Вылить на тесто, сверху красиво разложить колечки перца. Запекать 35—40 минут при 200°C до золотистого цвета. Украсить веточкой кориандра и подавать на стол.

Сыр с брокколи и сидром

4 ПОРЦИИ

350 г брокколи, разобранной на соцветия, 1 упаковка смеси сырного соуса, 300 мл сидра, 50 г тертого сыра «Чеддер», помидоры, обжаренные в гриле, хлеб с корочкой.

Брокколи отварить в кипящей подсоленной воде до мягкости. Слить воду и выложить в неглубокую жаропрочную посуду. Приготовить сырный соус, взять сидр вместо молока. Залить капусту, посыпать сыром. Поставить в гриль подрумяниться минут на 5. Подавать с хлебом и помидорами.

Пиццы из слоеного теста

6 ПОРЦИЙ

*3 x 20 см пластов готового слоеного теста,
3 шт. зеленого лука, кусочками,
2 ст. ложки растопленного сливочного масла,
тертая цедра и сок 1 лимона,
соль и свежемолотый черный перец,
2 ст. ложки соуса «Песто» (см. стр. 476) или готового,
350 г помидор, ломтиками, 225 г кабачков (цуккини),
тонкими ломтиками, тертый сыр «Пармезан».*

Из теста вырезать 6 кружков диаметром 10 см. Выложить на лист для выпечки. Кружки проколоть вилкой и выпекать 8 минут при 230°C, пока не поднимутся и не станут золотистыми. Тем временем лук смешать с растопленным маслом, тертой цедрой и 1 ст. ложкой лимонного сока, хорошо приправить. Каждый кружок смазать соусом «Песто», положить помидоры и кабачки. Смазать смесью из лука и масла. Опять поставить в духовку на 12–14 минут, пока кабачки не станут мягкими, а края теста не поднимутся и не станут золотистыми. Посыпать сыром и подавать в горячем виде.

Великолепный луковый пирог

6 ПОРЦИЙ

225 г теста (один пласт) для приготовления пирогов, 3 большие луковицы, тонкими ломтиками, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 целое яйцо, 1 желток, 150 мл жирных сливок, соль и свежемолотый черный перец, 1/2 ч. ложки тертого мускатного ореха.

Тесто раскатать и выложить в кольцо для выпечки пирогов. Положить на лист для выпечки, охладить, пока готовится начинка. Для начинки: обжарить лук в масле до мягкости. Взбить яйцо, желток и сливки, добавить в муку. Приправить солью, перцем, мускатным орехом. Вылить на тесто и выпекать в течение 30 минут при 200°C до золотистой корочки и пузырьков.

Таглиателле с брокколи и сыром «Рокфор»

4 ПОРЦИИ

150 мл жирных сливок, 100 г сыра «Рокфор», раскрошенного, 225 г брокколи, разобранной на соцветия, отваренной до мягкости, соль и свежемолотый черный перец, 225 г готовой таглиателле*, рубленая петрушка, обжаренные хлопья миндаля.*

В кастрюлю вылить сливки, добавить сыр. Слегка прогреть, пока сыр не расплавится. Добавить брокколи, приправить. Таглиателле смешать с соусом, прогреть, украсить петрушкой и миндалем.

Красно-белые баклажаны

4 ПОРЦИИ

*Соль, 2 больших баклажана, разрезанных вдоль пополам,
3 ст. ложки оливкового масла, 1 красный болгарский перец без
семян, кусочками, 3 лука-шалота, кусочками, свежемолотый
черный перец, 175 г «вишневых» помидор, половинками,
175 г брынзы, ломтиками,
2 ч. ложки рубленого тмина.*

Срезы баклажан посыпать солью, оставить на 30 минут. Обсушить салфеткой, смазать небольшим количеством масла и запечь при 200°С 35–40 минут. Вынуть мякоть, отступив 1 см от кожицы, порубить. Перец и лук обжарить в 1 ст. ложке оставшегося масла до мягкости. Добавить мякоть баклажана, приправить, хорошо перемешать. Выложить эту смесь в баклажаны, сверху рядами выложить помидоры и брынзу, ряды должны чередоваться. Сбрызнуть маслом, посыпать тмином. Поставить в духовку на 20–25 минут. Подавать в горячем виде.



Овощи «в горшочке»

6 ПОРЦИЙ

*1 большой баклажан, толстыми ломтиками, соль,
1,1 кг картофеля, 2 большие луковицы, крупно порезанные,
2 красных и 2 зеленых болгарских перца, толстыми
ломтиками, 3 измельченных зубчика чеснока,
450 г кабачков (цуккини), толстыми ломтиками,
1 ч. ложка сушеного орегана,
90 мл (6 ст. ложек) оливкового масла,
400 г (1 большая банка) резаных помидор,
400 г (1 большая бутылочка) томатного соуса для макарон,
несколько капель соуса «Табаско»,
1 ст. ложка французской горчицы,
свежемолотый черный перец,
450 г молодых грибов, кусочками, 400 г (1 большая банка)
сладкой кукурузы или молодых початков, водяной кресс*.*

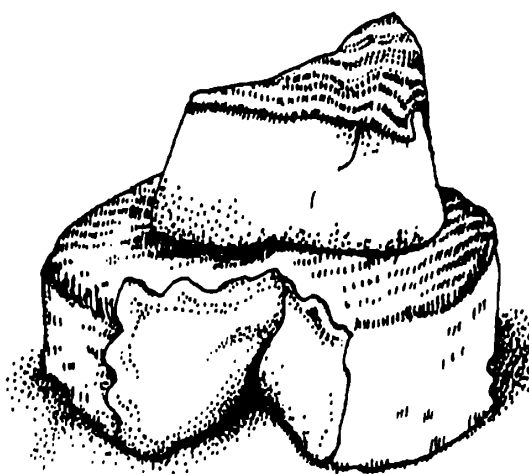
Баклажаны посыпать солью, оставить на 30 минут. Картофель нарезать толстыми ломтиками и отварить в течение 10 минут. Баклажаны обсушить салфеткой, выложить в форму для жарки вместе с луком, перцем, чесноком и кабачками. Посыпать ореганом и большим количеством масла, перемешать, чтобы пропиталось маслом. В другой посуде смешать картофель, помидоры, оставшееся масло, томатный соус, «Табаско», горчицу, соль и перец. Обе посуды поставить в духовку, прогретую до 190°C, на 1 час. Добавить грибы и кукурузу к овощам и готовить еще 30 минут. Овощное ассорти выложить на блюдо, по краям выложить картофельно-помидорную смесь. Украсить веточками кресса, подавать в горячем виде.

Цветная капуста с сыром «Фета» и томатным соусом

4 ПОРЦИИ

1 большой кочан цветной капусты, 3 измельченных зубчика чеснока, 1 порубленная большая луковица, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 x 400 г (2 большие банки) резаных помидор, 1 лавровый лист, 2 ч. ложки сушеного орегана, 1 палочка корицы, соль и свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка лимонного сока, 100 г раскрошенного сыра «Фета»*, 100 г тертого сыра «Эмменталь».*

Капусту разобрать на соцветья, отварить до мягкости. Чеснок и лук обжарить в масле до мягкости, добавить помидоры, зелень, корицу и приправить. Довести до кипения и тушить 5 минут. Капусту выложить в неглубокую жаропрочную посуду, сверху покрыть томатным соусом, вытащив палочку корицы и лавровый лист. Побрызгать лимонным соком и оставшимся маслом, посыпать сыром «Фета» и «Эмменталь». Запечь в духовке в течение 25 минут при 190°C. Сразу же подавать на стол.



Запеканка из риса ризотто

8 ПОРЦИЙ

450 г лука-порея, тонкими кружочками, 1 ст. ложка оливкового масла, 50 г сливочного масла, 1 порубленная луковица, 1 измельченный зубчик чеснока, 225 г риса ризотто, 150 мл белого вина, 450 мл овощного бульона, 2 яйца, слегка взбитых, 100 мл свежих сливок, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 1 ст. ложка рубленого шалфея, 1/4 ч. ложки тертого мускатного ореха, 50 г тертого сыра «Пармезан», соль и свежемолотый черный перец, тертый сыр «Пармезан» для украшения.*

Лук-порей обжарить в растительном масле в течение 10 минут и отставить. В большем количестве сливочного масла обжарить репчатый лук и чеснок в течение 3 минут. Добавить рис и готовить 1 минуту. Когда рис станет прозрачным, влить вино и варить, пока рис все его не впитает. Добавить бульон, понемногу, и готовить 20—25 минут, пока не впитается. Затем рис смешать с луком-пореем. Смешать яйца, половину сливок, петрушку, шалфей, мускатный орех и большую часть сыра «Пармезан». Добавить все это к рису. Приправить и переложить в смазанную жиром жаропрочную форму для пирогов. Посыпать оставшимся сыром из отмеренного, положить кусочки оставшегося сливочного масла. Запечь в духовке в течение 25 минут при 200°C до золотисто-румяной корочки. Нарезать кусочками. Сверху на каждый из них положить оставшиеся сливки и посыпать сыром.

Картофельный пирог с соусом «Песто»

4 ПОРЦИИ

750 г картофеля, 1 луковица, кружочками, 75 г сливочного масла, 2 ст. ложки соуса «Песто» (стр. 476) или готового, 75 г тертого сыра «Пармезан», соль и свежемолотый черный перец, 120 мл жирных сливок, 1 яйцо, 175 г слоеного теста, 1 яйцо, для смазки.

Картофель порезать тонкими ломтиками, обварить в кипятке в течение 5 минут. Лук обжарить в масле в течение 5 минут, добавить чеснок и соус «Песто», готовить еще 1 минуту. В форму для пирогов выложить слой луковой смеси, ломтики картофеля с сыром, приправить. Сливки смешать с яйцом, вылить сверху, затем положить тесто, смазать яйцом. В тесте сделать два надреза, чтобы выходил пар. Запекать в духовке при 200°C в течение 1 часа.

Баклажаны с помидорами по-турецки

4 ПОРЦИИ

800 г баклажан, кусочками, соль, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 порубленная большая луковица, 6 больших помидор, без кожицы, кусочками, 2 измельченных зубчиков чеснока, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 1/4 ч. ложки молотой гвоздики, 1/4 ч. ложки молотой корицы, 1/4 ч. ложки рафинированного сахара, свежемолотый черный перец, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки свежих молотых сухарей, 2 ст. ложки раскрошенного сыра «Фета».*

Баклажаны посыпать солью, оставить на 30 минут. Обсушить салфеткой. Обжарить в растительном масле до слегка румяного цвета, затем положить лук. Когда он станет мягким, добавить помидоры, чеснок, петрушку, специи, сахар и приправить. Тушить 5 минут, помешивая время от времени. Половиной сливочного масла смазать жаропрочную форму, переложить в нее полученную смесь. Посыпать сухарями и сыром, сверху положить кусочками оставшееся масло. Запечь в духовке при 190°C в течение 30 минут.

Пирог с брынзой и луком-пореем

8 ПОРЦИЙ

225 г теста (один пласт) для пирогов, 900 г лука-порея, ломтиками, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г брынзы, раскрошенного, 300 мл жирных сливок, 2 яйца, слегка взбитых, соль и свежемолотый черный перец, 225 г слоеного теста, 1 яйцо для смазки.

Тесто для пирогов раскатать, выложить им дно формы для пирогов диаметром 24 см. Лук обжарить в сливочном и растительном масле в течение 5 минут, слегка остудить и выложить на тесто. Посыпать сыром. Сливки и яйца взбить, вылить в форму, посыпать солью и перцем. Слоеное тесто раскатать, накрыть пирог. Смазать небольшим количеством яйца и запекать в духовке в течение 40 минут при 200°C до золотистой корочки.

Сочные помидоры и баклажаны

4 порции

*1 порубленная луковица, 1 ч. ложка семян тмина,
1 ст. ложка молотого имбиря, 3 ст. ложки оливкового масла,
2 больших баклажана, кубиками, 300 мл красного вина,
400 г (1 большая банка) резаных помидоров,
3 ст. ложки вяленых на солнце помидоров в масле, кусочками,
2 ст. ложки томат-пюре,
2 ч. ложки рафинированного сахара,
бобы-флажолет в сливочном масле.*

Лук, тмин и имбирь обжарить в масле до мягкости. Добавить баклажаны и готовить еще 5 минут, часто помешивая. Влить вино, добавить помидоры, томат-пюре и сахар. Тушить 30 минут, пока баклажаны не станут мягкими. Переложить на блюдо, подавать с большим количеством бобов, перемешанных с маслом.

Овощи «в горшочке»

4 ПОРЦИИ

*2 большие моркови, ломтиками, 1 небольшая репа, кубиками,
2 палочки сельдерея, ломтиками, 50 г сливочного масла,
13 шт. небольших лука-порея, 25 г муки,
450 мл овощного бульона, соль и свежемолотый черный перец,
1 ч. ложка вустерширского соуса,
3 ст. ложки рубленой петрушки,
450 г картофеля, тонкими ломтиками,
50 г тертого сыра «Чеддер».*

В сливочном масле слегка обжарить морковь, репу и сельдерей в течение 7—8 минут, выложить в жаропрочную кастрюлю ложкой с дырочками. Лук обжарить в течение 2—3 минут, выложить в кастрюлю. В сковороду добавить муку и постепенно влить бульон. Довести до кипения, помешивая. Приправить солью, перцем и вустерширским соусом. Тушить 3 минуты, добавить 2 ст. ложки петрушки. Залить этим овощи, перемешать. Сверху выложить кругами ломтики картофеля. Накрыть крышкой или фольгой и готовить в духовке 1,5 часа при 180°C, пока картофель не станет мягким. Посыпать сыром и подрумянить в гриле. Подавать, украсив оставшейся петрушкой.

Чили «нон карн» (без мяса)

4 ПОРЦИИ

*1 порубленная луковица, 3 ст. ложки оливкового масла,
1 большой зеленый болгарский перец, кусочками, 2 морковки,
ломтиками, 1 измельченный зубчик чеснока,
1 ч. ложка измельченных семян тмина,
1–2 ч. ложки молотого чили (в зависимости от остроты),
2 палочки сельдерея, ломтиками,
4 кабачка (цуккини), ломтиками,
400 г (1 большая банка) консервированных помидор,
1 ст. ложка томат-пюре, 150 мл овощного бульона,
1 ч. ложка сушеного орегана,
соль и свежемолотый черный перец,
425 г (1 большая банка) консервированной красной фасоли,
без жидкости, отварной рис, тертый сыр «Чеддер».*

Лук обжарить в масле в течение 3—4 минут. Добавить болгарский перец, морковь и чеснок, готовить до мягкости лука. Добавить тмин и чили по вкусу, затем оставшиеся ингредиенты, кроме фасоли, риса и сыра. Довести до кипения, накрыть и готовить 30 минут. Положить фасоль, еще приправить по необходимости. Выложить на рис, подавать, посыпав тертым сыром.

Чакчука (овощное восточное блюдо)

4 ПОРЦИИ

*1 порубленная большая луковица, 3—4 ст. ложки оливкового масла, 2 измельченных зубчика чеснока,
1 кочан цветной капусты, разобранной на соцветия,
1 небольшой зеленый и 1 небольшой красный болгарский перец,
мелко порезанные, 450 г помидор, без кожицы, кусочками,
соль и свежемолотый черный перец,
2 ч. ложки паприки, щепоть кайенского перца или чили*,
4 яйца, рубленая петрушка.*

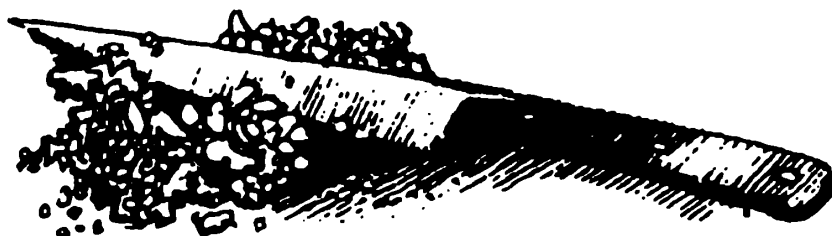
Лук обжарить в масле до мягкости в течение 5 минут. Добавить чеснок, готовить 1 минуту. Затем положить капусту, перец и помидоры. Приправить солью, перцем, паприкой, чили (или кайенским перцем). Если нужно, добавить немного воды. Готовить на слабом огне в течение 20 минут до мягкости, добавить (по немногу) воды. Аккуратно разбить яйца в овощную смесь, накрыть и готовить, помешивая вилкой время от времени, или оставить целыми. Посыпать петрушкой и подавать.

Запеченные баклажаны

4 ПОРЦИИ

*2 баклажана, кубиками, 1 порубленная луковица,
2 порубленных зубчика чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла,
1 ч. ложка сушеного орегана, 1 ч. ложка сушеного розмарина,
1/2 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки свежемолотого черного
перца, 4 помидора без кожицы, кусочками,
100 г тертого швейцарского сыра.*

Баклажаны опустить в кипящую чуть подсоленную воду на 1 минуту. Воду слить, баклажаны отложить в сторону. Лук и чеснок обжарить в масле в течение 5 минут. Баклажаны выложить в смазанную маслом форму, сверху выложить лук и чеснок, посыпать ореганом, розмарином, солью, перцем, положить помидоры. Запекать в духовке в течение 25 минут при 190°C. Посыпать сыром и поставить в духовку еще на 5 минут, пока сыр не расплавится.



Фаршированные кабачки

4 ПОРЦИИ

*175 г сладкой кукурузы, 100 г прессованного творога, соль и
свежемолотый черный перец, 2 лука-шалота, кусочками,
4 кабачка (цуккини), без семян, разрезанных пополам,
3 ст. ложки тертого сыра «Пармезан»*.*

Смешать кукурузу, творог, соль, перец и лук. Выложить фарш горкой в кабачки. Посыпать сыром. Выложить в неглубокую смазанную маслом форму для выпечки и запечь в духовке 15 минут при 200°C до мягкости, пока сыр не расплавится.

Баклажаны, запеченные с яйцом и сливками

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как и в предыдущем рецепте, залить баклажаны яйцом, взбитыми с 120 мл нежирных сливок.

Помидоры с швейцарским сыром

4 ПОРЦИИ

3 ст. ложки сливочного масла, 40 г муки, 450 мл молока, соль и свежемолотый черный перец, 100 г тертого швейцарского сыра, 4 ст. ложки нежирных сливок, 750 г крепких помидор, ломтиками, 1 ч. ложка рубленого базилика, 2 ч. ложки рафинированного сахара, 25 г тертого сыра «Пармезан», листики базилика.

Смешать масло, муку и молоко, готовить, помешивая, пока не загустеет. Добавить соль, перец, сыр и сливки. В маленькой жаропрочной кастрюле выложить слой помидор, посыпать солью и перцем, базиликом и сахаром. Полить небольшим количеством соуса, затем продолжить выкладывать слои, закон-

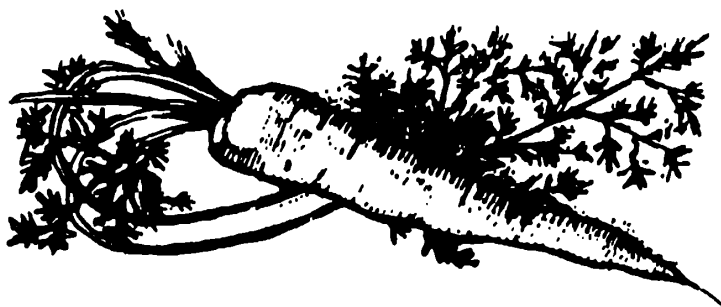
чить соусом. Посыпать сыром «Пармезан», накрыть и готовить в духовке в течение 30 минут при 190°C. Украсить листиками базилика.

Овощи с карри

4 ПОРЦИИ

2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ч. ложки молотого кориандра, 1 ч. ложка молотого тмина, 1/2 ч. ложки куркумы, 2 измельченных зубчика чеснока, 1 порубленная луковица, 1 небольшой кочан цветной капусты, разобранной на соцветия, 2 картофелины, кусочками, 2 моркови, кусочками, 1 небольшой зеленый болгарский и 1 небольшой красный перец, кусочками, 225 г помидор, кусочками, 1 ч. ложка гарам масала, 150 мл йогурта (без сахара и фруктов), соль и свежемолотый черный перец, отварной рис.*

Разогреть масло, обжарить кориандр, тмин, чили, куркуму, чеснок и лук в течение 2—3 минут. Добавить капусту, картофель, морковь, перец и перемешать, чтобы овощи пропитались специями. Положить помидоры, добавить 150 мл воды. Довести до кипения, накрыть и тушить 30 минут. Добавить гарам масала. Снять с огня, добавить йогурт. Приправить по вкусу. Подавать с рисом.

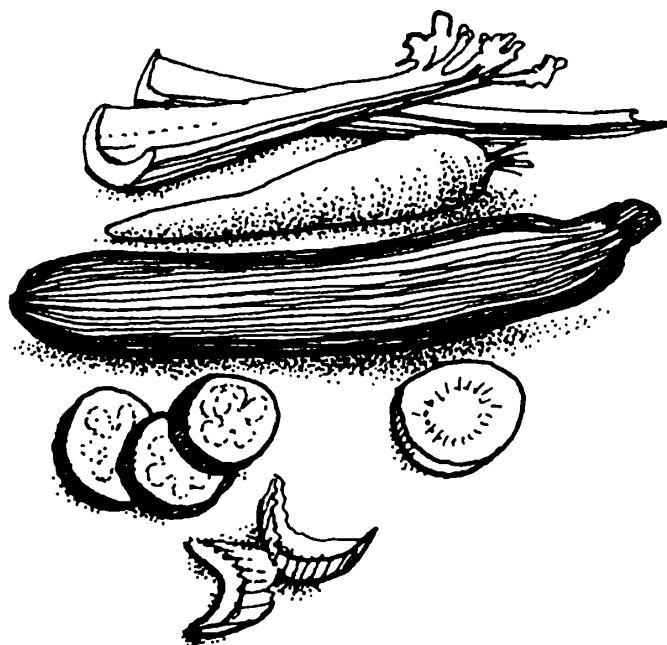


Гуляш из овощей

4 ПОРЦИИ

1 порубленная луковица, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 кабачок (цуккини), кубиками, 225 г моркови, кубиками, 225 г пастернака, кубиками, 2 палочки сельдерея, ломтиками, 1/2 ч. ложки сушеного базилика, 1/2 ч. ложки семян тмина, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 1 ч. ложка дрожжевого экстракта, 600 мл помидор, протертых через сито (пассата), 450 мл овощного бульона, 12 небольших картофелин, соль и свежемолотый черный перец, 150 мл йогурта (без сахара и фруктов), рубленая петрушка.

Лук обжарить в масле до мягкости. Добавить все овощи, кроме картофеля. Накрыть и готовить 10 минут на слабом огне. Добавить специи и зелень, дрожжевой экстракт, пассату, бульон и картофель. Довести до кипения, варить 20–30 минут до мягкости всех овощей. Добавить приправы по вкусу и подмешать йогурт. Украсить петрушкой.



Плов с грибами и орешками кешью

4 ПОРЦИИ

100 г темного риса, 1 луковица, ломтиками, подсолнечное масло, 1 измельченный зубчик чеснока, 2 палочки сельдерея, ломтиками, 225 г молодых грибов, ломтиками, 1 красный и 1 зеленый болгарский перец, 100 г кешью, соевый соус.

Рис отварить согласно указаниям на упаковке. Слить воду. Обжарить в масле лук в течение 5 минут. Добавить чеснок, сельдерей, грибы, перец и орешки. Перемешать и жарить 2 минуты. Добавить соевый соус по вкусу. Жарить 5 минут. Положить рис, перемешать, прогреть.

Взбитый пудинг с сыром

4 ПОРЦИИ

2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца (отделить белки от желтков), 300 мл молока, 75 г свежих молотых сухарей, 100 г тертого сыра «Чеддер», соль и свежемолотый черный перец.

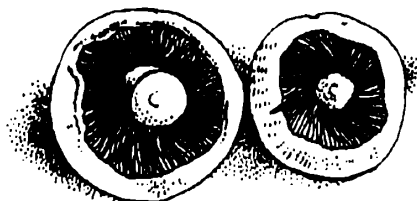
Хорошо смазать маслом жаропрочную форму. Взбить желтки с молоком, смешать с сухарями, сыром, немного посолить, поперчить. Оставить на 15 минут. Белки взбить в крепкую пену, выложить металлической ложкой в желтковую массу. Переложить в форму. Запекать в духовке в течение 35 минут при 200°C, пока не поднимется, до золотистой корочки. Сразу же подавать.

Омлет, запеченный в духовке

4 ПОРЦИИ

4 яйца, 225 г прессованного творога, 150 мл молока, соль и свежемолотый черный перец, 100 г молодых грибов, ломтиками, 1 порубленная луковица, щепотка смеси сушеной зелени.

Все ингредиенты смешать в миске. Вылить в форму, хорошо смазанную маслом. Запечь в духовке при 200°C в течение 20 минут до румяной корочки. Подавать, нарезав кусочками.



Французский омлет

4 ПОРЦИИ

2 яйца, 1/4 ч. ложки сушеного майорана, 1 ст. ложка молока, соль и свежемолотый черный перец, оливковое масло, 1 небольшая луковица, порубленная, 50 г сыра «Камамбер», ломтиками.

Взбить яйца, зелень, молоко и приправить. В сковороде разогреть немного масла, слегка обжарить лук в течение 2 минут. Выложить его в другую посуду, вылить яичную смесь, готовить на слабом огне, пока не станет снизу твердым. Посыпать одну половину омлета луком и сыром, свернуть пополам, слегка придавить. Готовить еще 1–2 минуты. Сразу подавать на стол.

Быстрое суфле из грибов

4 ПОРЦИИ

Сливочное масло для смазывания, 300 г (небольшая банка) консервированных грибов, ломтиками, 295 г (1 небольшая банка) консервированного концентрированного грибного супа, 75 г тертого сыра «Чеддер», или «Пармезан»*, или пополам оба сорта, 4 яйца, (отделить желтки от белков), свежемолотый черный перец.*

Смазать маслом форму для суфле. Выложить грибы. В миску вылить суп, взбить с сыром и желтками. Поперчить. Белки взбить в крепкую пену. Добавить в миску металлической ложкой. Выложить в подготовленную форму и выпекать в духовке 25—30 минут при 200°C, пока не поднимется и не станет золотистым. Сразу же подавать.

Суфле с рататулли

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как и грибное суфле, но вместо грибов взять 1/2 банки рататулли и томатный суп вместо грибного.

Суфле из спаржи

4 ПОРЦИИ

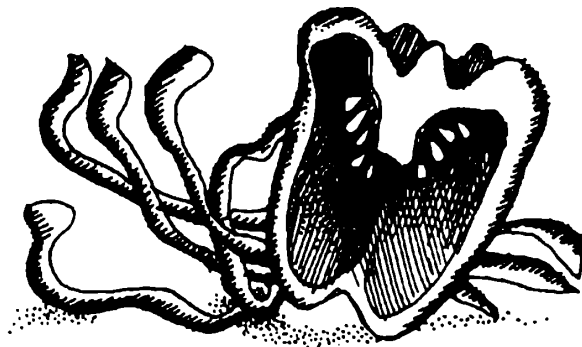
См. «Быстрое суфле из грибов». Вместо грибов и грибного супа взять консервированную спаржу и суп из спаржи.

Омлет по-испански

4 ПОРЦИИ

1 ст. ложка оливкового масла, 225 г готового картофеля, кубиками, 175 г горошка, 1 небольшой красный болгарский перец, кубиками, 225 г молодых грибов ломтиками, 2 ст. ложки сливочного масла, 6 яиц, 2 ст. ложки воды, 1 ч. ложка смеси сушеной зелени, соль и свежемолотый черный перец, 175 г тертого сыра «Чеддер».

Разогреть масло и обжарить овощи в течение нескольких минут до мягкости. Добавить сливочное масло. Взбить яйца с водой, зеленью, посолить, поперчить. Выложить в сковородку и перемешивать вилкой, чтобы не прилипало, особенно в середине. Когда яйца немного схватятся, разровнять поверхность, посыпать сыром. Подрумянить в разогретом гриле в течение нескольких минут.



Яйца с карри

4 ПОРЦИИ

2 ст. ложки маргарина, 1 порубленная луковица, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка молотого карри, 600 мл овощного бульона, 1 ч. ложка сладкого маринада, 25 г кокоса со сливками,

4 яйца вкрутую, порезанных пополам, немного лимонного сока, соль и свежемолотый черный перец, отварной рис.

Растопить маргарин и обжарить в течение нескольких минут лук до мягкости. Добавить муку, карри и готовить, помешивая, 1—2 минуты. Влить бульон и перемешать до однородной массы. Тушить 20 минут. Добавить остальные ингредиенты, кроме риса, и тушить 3—4 минуты. Подавать, выложив на рис.

Рулет из шпината и грибов

4 ПОРЦИИ

300 г замороженного шпината (оттаять), щепотка тертого мускатного ореха, 4 яйца (отделить желтки от белков), соль и свежемолотый черный перец, 215 г (1 небольшая банка) грибов со сливками, разогретая пассата (помидоры, протертые сквозь сито).

Смазать маслом форму для рулетов (18 x 28 см), положить бумагу для выпечки. Шпинат приготовить согласно указаниям на упаковке. Добавить мускатный орех, желтки и хорошо взбить. Немного посолить и поперчить. Белки взбить в крепкую пену. Выложить металлической ложкой к шпинату. Переложить в форму. Запекать в духовке в течение 20 минут при 200°C, чтобы затвердело. Грибы разогреть. Шпинатную смесь выложить на чистый лист бумаги для выпечки. Быстро посыпать грибами и свернуть в рулет с помощью листа. Переложить на блюдо, подавать, порезав ломтиками и полив разогретой пассатой

Уолдорф-гриль

4 ПОРЦИИ

515 г (1 большая банка) сердцевин сельдерея, 1 десертное яблоко, тонкими ломтиками, 1 пакетик смеси сырного соуса, 300 мл молока или воды, 50 г грецкого ореха, 50 г тертого сыра «Чеддер».

Сельдерей выложить в жаропрочную кастрюлю. Добавить яблоко. Довести до кипения, варить 2 минуты на слабом огне, затем жидкость слить. Тем временем приготовить сырный соус согласно указаниям на упаковке. Добавить орехи. Яблоко и сельдерей залить соусом, посыпать сыром. Поставить в разогретый гриль на 5 минут, пока сыр не станет золотистым и не появятся пузырьки. Подавать в горячем виде.

Тушеные бобы с клецками

4–6 ПОРЦИЙ

425 г (1 большая банка) светлых бобов, без жидкости, 425 г (1 большая банка) бобов с темными глазками, без жидкости, 400 г (1 большая банка) резаных помидор, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ст. ложка томат-пюре, 200 г (1 небольшая банка) кукурузы, 275 г (1 небольшая банка) зеленых бобов кусочками, 300 мл овощного бульона, 1 лавровый лист, соль и свежемолотый черный перец, 1 упаковка смеси для приготовления клецок, 50 г тертого сыра «Чеддер», 1/2 ч. ложки смеси сушеных трав.*

Бобы все выложить в кастрюлю вместе с помидорами, чесноком, томат-пюре, содержимым банки с кукурузой, бульоном, лавровым листом, немного посолить, поперчить. Довести до кипения, накрыть и тушить 5 минут. Тем временем смесь для клецок высыпать в миску вместе с сыром и зеленью. Добавить холодной воды, чтобы получилось мягкое, но не липкое тесто. Сделать 8 шариков. Вынуть лавровый лист. Клецки выложить поверх тушеных бобов, накрыть и тушить 15–20 минут, пока не станут пушистыми. Подавать в горячем виде.

Полента-гриль с сыром

4 ПОРЦИИ

900 мл воды, 2 ч. ложки соли, 225 г поленты (каша из кукурузы, ячменя), 75 г сливочного масла (маргарина), 50 г тертого сыра «Пармезан» (или другого твердого сорта), 4 ст. ложки оливкового масла (дополнительно), тертый сыр, веточки базилика.

Воду подсолить, вскипятить, постепенно всыпать поленту, помешивать до загустения. Варить на медленном огне, время от времени помешивая, в течение 20 минут. Добавить сливочное масло и сыр. Выложить в форму с плоским дном так, чтобы получился слой поленты 2,5 см. Оставить, чтобы остыло. Непосредственно перед приготовлением порезать на квадраты, смазать маслом. Обжарить в гриле по 5 минут с каждой стороны до золотисто-румяной корочки. Подавать, посыпав сыром и украсив веточками базилика.

Оладьи из овощей-ассорти с чесночным майонезом

4 ПОРЦИИ

3 измельченных зубчика чеснока, 150 мл майонеза, соль и свежемолотый черный перец, 75 г муки, 120 мл тепловатой воды, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 275 г (1 небольшая банка) консервированных овощей-ассорти, без жидкости, 1 яичный белок, растительное масло для жарки.

Чеснок смешать с майонезом, немного приправить. Хорошо закрыть и охладить до тех пор, пока не пора будет подавать на стол. Для оладьев: смешать муку с водой и маслом до однородной массы. Добавить овощи. Взбить яичный белок в крепкую пену, выложить в тесто металлической ложкой. Хорошо разогреть масло. Выкладывать ложками смесь и жарить оладьи во фритюре до хрустящей, золотистой корочки. Обсушить салфеткой. Подавать в горячем виде с охлажденным чесночным майонезом.

Голубцы

4 ПОРЦИИ

8 больших капустных листьев, 425 г (1 большая банка) рататулли, 4 ст. ложки готового длиннозернистого риса, 300 мл овощного бульона, 3 ст. ложки пассаты (помидоры, протертые через сито), соль и свежемолотый черный перец, тертый сыр «Чеддер».

Из капустных листьев вырезать самый толстый стебель, отварить в кипящей воде до мягкости в течение 3—4 минут. Слить воду, промыть холодной водой, дать жидкости стечь. Ратателли смешать с рисом. Листья обсушить салфеткой, положить, перевернув, на доску. Соединить края, образовавшиеся при удалении стебля. Сверху выложить ложку с верхом начинки. Завернуть края и свернуть в рулет. Выложить на дно слегка смазанной маслом жаропрочной кастрюли. Бульон смешать с пассатой и залить голубцы. Немного посолить, поперчить. Довести до кипения, убавить и варить под крышкой 20 минут до мягкости. Подавать в горячем виде, посыпав сыром.



Яйца с овощами на блюде

4 ПОРЦИИ

350 г готовых овощей (остатки), включая картофель (или готовые замороженные овощи и немного приготовленного растворимого пюре), свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка темного столового соуса, 4 яйца, подсолнечное масло.

Овощи порубить, слегка поперчить. Сливочное масло растопить в большой сковороде и положить половину овощей. Примять, разровнять. Сверху вылить соус и выложить оставшиеся овощи. Снова хорошо примять. Накрыть тарелкой и готовить на слабом огне минут 15. Затем переложить на тарелку. Порезать на 4 части. Тем временем обжарить яйца в небольшом количестве масла (или отварить в кипятке). На каждый кусочек выложить по яйцу. Подавать в горячем виде.

Картофельные бургеры с кориандром

4 ПОРЦИИ

*750 г картофеля, 50 г расщепленной чечевицы,
2 ст. ложки подсолнечного масла, 1/2 ч. ложки семян тмина,
2 ст. ложки порубленного репчатого лука,
3 ст. ложки рубленого кориандра, 1/4 ч. ложки молотого
кориандра, щепотка молотого тмина, щепотка кайенского
перца*, соль и черный перец, мука, подсолнечное масло.*

Картофель отварить в мундире, слегка остудить, почистить и размять. Чечевицу отварить (вода должна только покрывать чечевицу) до мягкости, слить воду. Растительное масло разогреть, обжарить семена тмина в течение нескольких секунд. Добавить лук, кориандр, специи и жарить 2 минуты. Положить чечевицу, посолить, поперчить и тушить, часто перемешивая, пока смесь не подсушится. Остудить. Каждую смесь (чечевицу и картофель) разделить на 8 частей, скатать шарики. Шарик чечевичной начинки соеди-

нить с шариком из картофеля, аккуратно сделать лепешки. Посыпать мукой, охладить до твердости. Смазать маслом и жарить в гриле (или в небольшом количестве масла на сковородке) до золотисто-румяной корочки с обеих сторон.

Сливочный «строганоф»

4 ПОРЦИИ

2 ст. ложки сливочного масла, 2 порубленные луковицы, 4 измельченных зубчика чеснока, 1 ч. ложка смеси сушеной зелени, 225 г тофу, кубиками, 100 г молодых грибов, ломтиками, 120 мл красного вина, 1 ст. ложка муки, 150 мл молока, 150 мл нежирных сливок, 1 ч. ложка сушеного эстрагона, соль и свежемолотый черный перец, макароны или рис.*

Растопить маргарин, обжарить лук, чеснок и зелень в течение 3 минут. Добавить сыр тофу, грибы, вино, тушить 5 минут. Муку смешать с небольшим количеством молока. Затем добавить остальное молоко, выложить в сковородку, довести до кипения, помешивая. Влить сливки, насыпать эстрагон, соль и перец. Тушить 2 минуты. Подавать с рисом или макаронами.



Пицца-скон (ячменная или пшеничная лепешка)

2–4 ПОРЦИИ

*225 г муки, 50 г маргарина, 90 мл воды,
400 г помидор, 1 небольшая порубленная луковица,
2 ст. ложки томат-пюре, свежемолотый черный перец,
100 г тертого сыра «Чеддер»,
1 ч. ложка смеси сушеной зелени (ориган или майоран).*

Муку растереть с маргарином, пока масса не будет выглядеть как хлебные крошки. Постепенно добавить воду, вымесить мягкое тесто. Возможно, вся вода и не понадобится. Месить до однородной массы. Раскатать круг толщиной 20 см на слегка присыпанной мукой поверхности. Переложить на лист бумаги для выпечки, смазанный маслом. Все остальные ингредиенты, кроме сыра и зелени, вскипятить и варить 10 минут, пока почти вся жидкость не испарится и масса не загустеет. Выложить на пиццу, посыпать сыром, зеленью. Запекать в духовке 20 минут при 200°C до образования румяной корочки и появления пузырьков.

Пицца с грибами и перцем

2–4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте, добавив 50 г порезанных ломтиками грибов к томатной массе. Пиццу украсить тонкими колечками болгарского перца, а затем запекать.

Пицца с оливками и кукурузой

2–4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как «Пиццу-скон» (см. стр. 326), но поверх томатной массы выложить банку кукурузы (200 г), а пиццу сверху украсить оливками без косточек.

Овощи с зеленым горошком и специями

4 ПОРЦИИ

2 ст. ложки растительного масла, 2 лавровых листа, 2,5 см палочки корицы, 10 коробочек кардамона (открыть), 5 шт. гвоздики, 1 ст. ложка молотого кориандра, щепотка молотого чили, 2 ч. ложки сладкого маринада, 1 ст. ложка томат-пюре, 2 зубчика чеснока, 1 порубленная луковица, 450 г картофеля, кубиками, 100 г зеленого горошка, 150 мл овощного бульона, соль и свежемолотый черный перец, 425 г (1 большая банка) зеленого горошка, 50–75 г кокоса со сливками, 1 ст. ложка гарам масала*, отварной рис.*

Разогреть масло, положить лавровый лист, специи, маринад, томат-пюре и готовить 1 минуту. Добавить чеснок, лук и жарить 3 минуты. Выложить овощи и влить бульон. Слегка приправить, довести до кипения и варить на слабом огне минимум 1 час, подливать воду по необходимости. В середине процесса приготовления добавить зеленый горошек. Непосредственно перед подачей на стол положить кокос, гарам масала, прогреть. Подавать, выложив на рис.

Кисло-сладкая поджарка из овощей

4 ПОРЦИИ

1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 луковица, ломтиками, 1 красный или зеленый болгарский перец, ломтиками, 175 г молодых грибов, ломтиками, 425 г (1 большая банка) кусочков ананаса в собственном соку, 2 ст. ложки кетчупа, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка прозрачного меда, 4 ст. ложки овощного бульона, 1 ст. ложка кукурузной муки (крахмала), свежемолотый черный перец, 225 г бобовых побегов, готовая китайская яичная вермишель.

В большой сковороде разогреть масло, положить лук, перец и грибы, жарить, помешивая, 3—4 минуты. Тем временем смешать все остальные ингредиенты, кроме бобов и вермишели. Выложить в сковородку, прогреть, помешивая. Добавить бобы и жарить 2 минуты. Сразу же подавать с вермишелью.

Фасолевое пюре с рисом

4 ПОРЦИИ

2 ст. ложки растительного масла, 1 порубленная луковица, 2 измельченных зубчика чеснока, 1 ч. ложка молотого чили, 1 ч. ложка соли, 4 ст. ложки кетчупа, 2 x 425 г (2 большие банки) красной фасоли, без жидкости, 175 г тертого сыра «Чеддер», отварной рис.*

В разогретом масле в большой сковороде обжарить лук и чеснок в течение 4 минут до мягкости. Посыпать чили, солью и перцем, добавить кетчуп. Фасоль

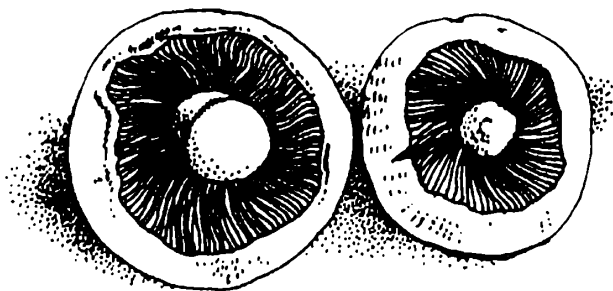
размять вилкой, выложить в сковородку с небольшим количеством воды, чтобы масса была густой. Перемешивать, пока не прогреется. Добавить сыр, перемешать, чтобы расплавился. Подавать с рисом.

Грибной «строганов»

4 ПОРЦИИ

75 г сливочного масла (маргарина), 1 порубленная луковица, 2 измельченных зубчика чеснока, 1,5 кг грибов, ломтиками, 150 мл белого вина, 1 ст. ложка кукурузной муки (крахмала), 300 мл нежирных сливок, 1 ст. ложка лимонного сока, соль и свежемолотый черный перец, вермишель со сливочным маслом.

Растопить сливочное масло, обжарить лук и чеснок до мягкости. Положить грибы и тушить 30 минут, пока жидкость не испарится. Влить вино и тушить 5 минут. Кукурузную муку смешать с небольшим количеством воды, затем добавить в сковородку со сливками. Довести до кипения, тушить 5 минут, пока не загустеет, время от времени помешивая. Добавить лимонный сок, приправить. Подавать в горячем виде с вермишелью.



Паэлла с орешками кешью

4 ПОРЦИИ

1 ст. ложка растительного масла, 1 лук-порей, порубленный, 1 красный болгарский перец, кусочками, 100 г молодых грибов, ломтиками, 225 г длиннозернистого риса, 100 г орешков кешью, 600 мл овощного бульона, свежемолотый черный перец, щепотка смеси сушеной зелени.

Разогреть масло и обжарить овощи на слабом огне в течение 5 минут до мягкости. Добавить рис и жарить еще 3 минуты, помешивая. Положить орехи, влить бульон, приправить, добавить зелень, довести до кипения и варить 20 минут на слабом огне, помешивая время от времени, до готовности риса, пока большая часть воды не впитается.

Рулет с крессом водяным

4 ПОРЦИИ

1 порубленная луковица, 1 ст. ложка оливкового масла, 4 резаных помидора, 1 ст. ложка томат-пюре, 1 ч. ложка рафинированного сахара, соль и свежемолотый черный перец, 1 пучок кресса, порубить, 1 ст. ложка лука-резанца (порезанного ножницами на кусочки), 3 ст. ложки тертого сыра «Пармезан», 4 яйца, отделить желтки от белков.*

Лук обжарить в масле в течение 2 минут до мягкости. Добавить помидоры, накрыть и готовить на слабом огне минут 5 до сочности. Выложить пюре, посыпать

сахаром, приправить по вкусу. Не дать остыть. Тем временем смазать жиром форму для рулетов (18 x 28 см), выложить бумагой для выпечки. Смешать кресс с луком-резанцем, 2 ст. ложки сыра, немного приправить. Вбить желтки. Белки взбить в крепкую пену и выложить к крессу металлической ложкой. Смесь переложить в подготовленную форму, разровнять и готовить на верхней полке духовки при 200°C в течение 10 минут до золотистой корочки, пока не станет твердым. Лист для выпечки посыпать оставшимся сыром, рулет выложить сверху без бумаги, удалив ее с помощью ножа. Выложить томатную смесь и завернуть, начав с короткого края. Переложить на блюдо, подавать, нарезав ломтиками.

Тушеные овощи «Сью»

4 ПОРЦИИ

*1 ст. ложка подсолнечного масла,
1 большая порубленная луковица,
1 красный болгарский перец, ломтиками,
1 измельченный зубчик чеснока,
1 ч. ложка молотого тмина,
1 ч. ложка молотого кориандра,
1 ч. ложка молотой корицы,
1,5 ч. ложки молотой гвоздики, щепотка молотого чили*,
1 ст. ложка томат-пюре, 300 мл овощного бульона,
430 г (1 большая банка) зеленого горошка, без жидкости,
430 г (1 большая банка) пятнистых бобов, без жидкости,
430 г (1 большая банка) фасоли, без жидкости,
1 ч. ложка смеси сушеной зелени.*

Разогреть масло, обжарить лук, перец, чеснок со специями в течение 5 минут, помешивая. Добавить томат-пюре, бульон, бобы и зелень, довести до кипения и тушить минут 30 под крышкой на слабом огне, пока не будет много соуса. Проверять, подливать немного воды по необходимости. Подавать с питой.

Пирог по-деревенски с чили

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте. Готовую смесь выложить в жаропрочную посуду, сверху положить картофельное пюре, кусочки сливочного масла и поставить в разогретый гриль, держать до золотисто-румяной корочки.

«Кус-кус»

4 ПОРЦИИ

175 г кус-кус, 1 ст. ложка растительного масла, 1 красный или зеленый болгарский перец, кубиками, 1 порубленная луковица, 50 г изюма (светлого), 1 ч. ложка лимонного сока, щепотка молотого имбиря, немного соевого соуса, соль и свежемолотый черный перец.

Кус-кус поместить на сито на кастрюлю с водой так, чтобы не касался воды. Вскипятить, накрыть крышкой и варить 20 минут на пару до мягкости. Разогреть масло, обжарить перец и лук до мягкости. Добавить остальные ингредиенты и тушить, помешивая, 2 минуты.

«Свернутая пицца»

4 ПОРЦИИ

4 пласта теста, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, 1 пиминто (красный сладкий стручковый перец), консервированный, порубленный, 4 гриба, ломтиками, 2 помидора, ломтиками, 8 листиков базилика, свежемолотый черный перец, 100 г тертого сыра «Моцарелла», черные оливки.

Тесто смазать маслом, свернуть пополам, снова смазать. Поровну выложить пиминто, грибы и помидоры, сверху положить базилик, поперчить, посыпать сыром. Завернуть в форме «свертков», защипать края. Переложить на смазанный маслом лист для выпечки. Запекать 12–15 минут в духовке при 200°C до золотистой корочки. Переложить на тарелки. Украсить оливками и сразу же подавать.

Овощи на вертеле с соусом и кукурузными лепешками

4 ПОРЦИИ

450 г спелых помидор, кубиками, 1 порубленная луковица, 4 свежих порезанных зеленых перца чили, 4 ст. ложки рубленого кориандра, 1 измельченный зубчик чеснока, 2 ст. ложки сока лайма, соль и свежемолотый черный перец, 1 баклажан, 1 зеленый сладкий перец, 1 красная луковица, 225 г «вишневых» помидор, 225 г молодых грибов, 6 ст. ложек растительного масла, 12 лепешек.*

Соус приготовить заранее за 2 дня. Смешать помидоры, лук, чили, кориандр, чеснок и сок лайма. Приправить по вкусу солью и перцем. Накрыть, охладить до времени использования. Баклажаны, перец и лук порезать кубиками 2 см. Чередую, нанизать на вертел (деревянный, смоченный водой) вместе с помидорами и грибами. Обжарить в гриле в течение 8 минут, часто поворачивая, смазывая приправленным растительным маслом. Тем временем разогреть лепешки на пару или в микроволновой печи. Подавать, выкладывая овощи на лепешки, полить соусом, свернуть рулетиком.

Рагу со сливками и лисичками

4 ПОРЦИИ

100 г лука-порея, ломтиками, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 большие луковицы, разрезанные пополам, затем ломтиками, 450 г грибов (лисичек), 150 мл белого вина, 150 мл овощного бульона, 2 ст. ложки соевого соуса, свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка кукурузной муки (крахмала), 120 мл нежирных сливок, отварной рис, 2 ст. ложки рубленого кориандра или петрушки.

Лук-порей обжарить в сливочном масле в течение 2 минут, помешивая. Добавить репчатый лук и готовить, помешивая, 2 минуты до мягкости. Положить лисички, влить вино, бульон, соевый соус, хорошо поперчить. Хорошо перемешать, довести до кипения. Убавить и варить 10 минут. Муку смешать со сливками. Добавить в смесь, довести до кипения и гото-

вить, помешивая, 2 минуты. Выложить на рис, посыпать кориандром или петрушкой и подавать на стол.



Картофель с огурцами для гурманов

4 ПОРЦИИ

450 г картофеля, кубиками, 2 огурца, нарезанных кусочками, которые можно есть целиком, 150 мл белого вина, 300 мл молока, 2 ст. ложки сливочного масла (маргарина), 25 г муки, 175 г тертого сыра «Чеддер», соль и свежемолотый черный перец, 1 ч. ложка дижонской горчицы.

Картофель отварить в кипящей воде в течение 4—5 минут до мягкости. Воду слить. Огурцы положить в кастрюлю, влить вино, накрыть и готовить 8—10 минут до мягкости, затем огурцы вытащить из вина шумовкой. Добавить молоко, затем вбить масло и муку. Довести до кипения и варить 2 минуты, все время взбивая. Добавить половину сыра, приправить по вкусу солью, перцем и горчицей. Выложить готовый картофель и огурцы, прогреть. Переложить в слегка смазанную маслом жаропрочную посуду, посыпать оставшимся сыром. Запечь в гриле до золотистой корочки и появления пузырьков. Подавать в горячем виде.

Сладкий картофель с огурцами и сыром

4 ПОРЦИИ

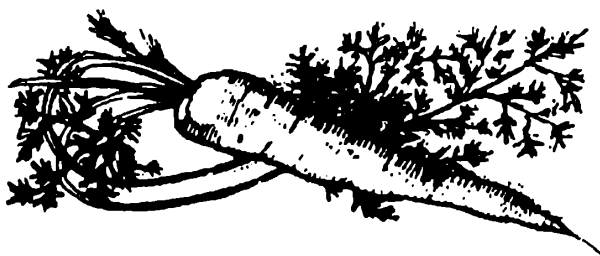
Готовить так же, как в предыдущем рецепте, взять 1 большой сладкий картофель вместо обычного и пополам швейцарского сыра и сыра «Чеддер».

Гуляш из зеленого горошка

4 ПОРЦИИ

2 порубленные луковицы, 2 измельченных зубчика чеснока, 2 моркови, кубиками, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки паприки, 2 х 430 г (2 большие банки) зеленого горошка, 120 мл пассаты (протертые через сито помидоры), 2 ст. ложки томат-пюре, 1 ч. ложка смеси сушеной зелени, соль и свежемолотый черный перец, 100 г замороженного горошка, сметана, семена тмина.

Лук, чеснок и морковь обжарить в масле в течение 2 минут до мягкости. Добавить паприку и жарить 1 минуту, помешивая. Выложить содержимое банок с горошком и остальные ингредиенты, кроме сметаны и семян тмина. Довести до кипения, убавить и варить 10 минут на слабом огне до загустения. Выложить в глубокие тарелки. Сверху положить по ложке сметаны, посыпать тмином.



Баклажан с красной фасолью по-деревенски

4 ПОРЦИИ

1 небольшой баклажан, кубиками, соль, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 измельченный зубчик чеснока, 425 г (1 большая банка) красной фасоли, без жидкости, 2 ст. ложки томат-пюре, 1 помидор, подвяленный на солнце, рубленный, 150 мл овощного бульона, свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка рубленого базилика, готовый темный рис, 2 ст. ложки сыра «Маскарпоне».

Баклажан посыпать солью, выложив в дуршлаг, и оставить на 30 минут. Промыть тщательно холодной водой, обсушить салфеткой. В кастрюле разогреть масло, положить чеснок и баклажан, жарить, помешивая, 5 минут. Добавить остальные ингредиенты, кроме базилика, сыра и риса, довести до кипения, убавить и варить 15 минут до загустения соуса, пока он не упарится. Положить базилик. Выложить на рис, сверху положить сыр.

Омлет-карри

4 ПОРЦИИ

1 ч. ложка чесночного порошка, щепотка молотого чили, щепотка курумы, 4 яйца, 2 ч. ложки соли, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г картофеля, вареного, кубиками, 5 ст. ложек тертого репчатого лука, 1 ч. ложка томат-пюре, 1 ч. ложка рафинированного сахара, 1 ч. ложка рубленого кориандра.

В чашку положить все молотые специи, влить 2 ст. ложки воды. Взбить яйца, 1 ст. ложка соли и 1 ст. ложка воды. Вылить в сковородку с разогретым сливочным маслом. Приготовить омлет, выложить из сковородки, порезать на 4 треугольника. Растительное масло разогреть, обжарить, помешивая, картофель до золотистой корочки. Выложить. Добавить репчатый лук, томат-пюре, оставшуюся соль, сахар и специи. Готовить 4 минуты. Положить картофель обратно, а также треугольнички омлета, прогреть минуты 3. Посыпать кориандром и подавать на стол.

Индийский омлет

2 ПОРЦИИ

Щепотка молотого чили, 1 ч. ложка молотого кориандра, 1 ч. ложка чесночного порошка, 1 ч. ложка молотого тмина, 1 ч. ложка паприки, щедрая щепотка куркумы, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 порубленная луковица, 1 целый зеленый перец чили без семян, кусочками, 1 красный болгарский перец, кубиками, 2 картофелины, отваренные, кубиками, 1 ч. ложка рафинированного сахара, 2 ч. ложки соли, 4 яйца, 1 ст. ложка воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка рубленого кориандра, 1 помидор, ломтиками.

Все молотые специи положить в чашку, посолить, 3 ст. ложки воды. Для начинки: разогреть подсолнечное масло, подрумянить лук, добавить чили, затем специи из чашки и готовить 3 минуты. Положить кусочки болгарского перца, картофель, посо-

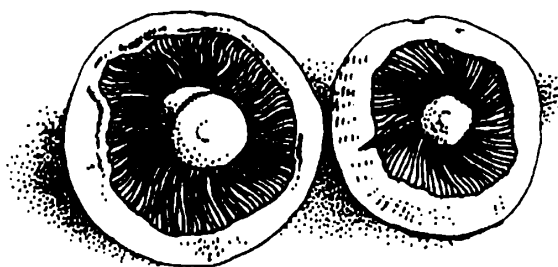
лить, посыпать сахаром и готовить 5 минут. Яйца взбить с водой и оставшейся солью. В сковороде для омлетов разогреть сливочное масло, вылить яичную смесь и жарить, встряхивая, пока не устоится. На одну половину омлета выложить начинку, накрыть, завернув, другой половиной. Украсить сверху помидором и рубленым кориандром.

Омлет с грибами

2 ПОРЦИИ

*2 ст. ложки сливочного масла, 175 г молодых грибов, -
4 яйца, 1 ст. ложка воды, соль и свежемолотый черный перец,
веточки петрушки.*

В сковороде для омлета разогреть половину масла, обжарить грибы в течение 5 минут. Выложить. Яйца взбить с водой, немного посолить, поперчить. Растопить половину оставшегося масла, приготовить омлет, используя половину яичной смеси. На половину готового омлета выложить половину грибов. Свернуть, накрыв начинку, переложить на тарелку. Точно так же приготовить вторую порцию. Украсить петрушкой.



Зеленый горошек со специями

4 ПОРЦИИ

1 ч. ложка молотого имбиря, 2 ч. ложки чесночного порошка, 1 ч. ложка молотого кориандра, щепотка молотого чили, щепотка молотой куркумы*, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ч. ложки карри-пасты, 1 большой помидор, кусочками, 430 г (1 большая банка) зеленого горошка, без жидкости, 1 ст. ложка рубленого кориандра.*

В чашку положить имбирь, чесночный порошок, молотый кориандр, чили и куркуму, долить 1 ст. ложку воды, перемешать. Разогреть масло, добавить эти специи, карри-пасту и жарить, помешивая, 1 минуту. Добавить помидор и 2 ст. ложки воды, готовить до мягкости. Выложить горошек и кориандр и тушить 5 минут на слабом огне. Подавать с пловом (стр. 186).

Макароны-сюрприз

4 ПОРЦИИ

225 г фигурных макаронных изделий, 300 мл пассаты (помидор, протертый через сито), 200 г (1 небольшая банка) кукурузы, 1/2 ч. ложки сушеного орегана, соль и свежемолотый черный перец, 225 г замороженного шпината, кусочками, 1 упаковка смеси сырного соуса, 300 мл воды или молока (для соуса), тертый сыр «Пармезан»*.*

Макароны отварить согласно указаниям на упаковке. Слить воду, добавить пассату, кукурузу, ореган, при-

правлять и прогреть. Шпинат приготовить согласно указаниям на упаковке, если нужно, слить воду. Приготовить сырный соус, как указано. Половину смеси с макаронами выложить на дно жаропрочной посуды. Сверху выложить шпинат, затем остальную смесь. Сверху полить соусом, щедро посыпать тертым сыром и подрумянить в разогретом гриле в течение 5 минут. Подавать в горячем виде.

Спагетти со свежей зеленью и грибами

4 ПОРЦИИ

*50 г сливочного масла, 100 г молодых грибов, ломтиками,
1 измельченный зубчик чеснока, 50 г молотого миндаля,
2 ст. ложки тертого сыра «Пармезан»*,
2 ст. ложки оливкового масла,
2 ст. ложки рубленой петрушки,
2 ч. ложки рубленого шалфея,
1 ст. ложка рубленого орегана*,
соль и свежемолотый черный перец, 350 г спагетти.*

Растопить половину сливочного масла в сковороде и обжарить грибы в течение 3 минут на слабом огне. Оставшееся масло растереть с чесноком, орехами и сыром. Постепенно влить растительное масло, добавить зелень, приправить. Спагетти отварить согласно указаниям на этикетке. Слить воду, выложить обратно в кастрюлю, добавить грибы и смесь с зеленью. Держать, помешивая, на слабом огне, чтобы спагетти хорошо пропитались соусом. Подавать в горячем виде.

Спагетти с базиликом и грибами

4 ПОРЦИИ

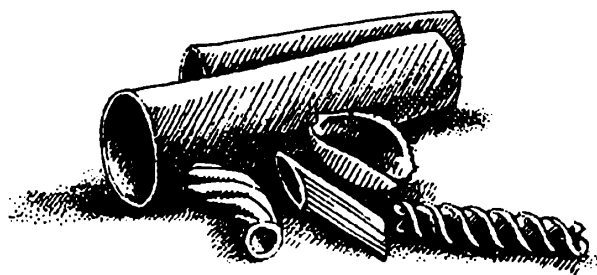
Готовить так же, как в предыдущем рецепте, но вместо шалфея, петрушки и оригана взять 4 ст. ложки рубленого базилика.

Макароны с кабачками

4 ПОРЦИИ

50 г сливочного масла (маргарина), 450 г кабачков (цуккини), ломтиками, 1 порубленная луковица, щепотка сушеного эстрагона, 25 г муки, 300 мл молока, соль и свежемолотый черный перец, 225 г таглиателле.*

Половину сливочного масла растопить в кастрюле, обжарить кабачки, лук и эстрагон до мягкости. Выложить шумовкой, не дать остыть. Добавить оставшееся масло, всыпать муку, помешивая, влить молоко. Довести до кипения, все время взбивая. Посолить, поперчить. Тем временем отварить таглиателле в кипящей подсоленной воде до мягкости. Слить воду и переложить на блюдо. Сверху выложить овощи, залить соусом и поставить в разогретый гриль.



Спагетти с сыром и луком-резанцем

4 ПОРЦИИ

*225 г спагетти, 100 г тертого сыра «Пармезан»,
50 г сливочного масла (маргарина),
соль и свежемолотый черный перец,
лук-резанец (порезанный ножницами).*

Спагетти отварить согласно указаниям на упаковке. Слить воду, выложить обратно в горячую кастрюлю. Добавить сыр и сливочное масло, посолить, поперчить. Хорошо перемешать, добавить лук и снова перемешать. Сразу же подавать.

Макароны по-неаполитански

4 ПОРЦИИ

*225 г фигурных макарон, 1 ст. ложка оливкового масла,
2 измельченных зубчика чеснока, 1 порубленная луковица,
4 помидора, без кожицы, кусочками,
1 ст. ложка томат-пюре, 1/2 ч. ложки сушеного орегана,
1/2 ч. ложки сушеного майорана,
соль и свежемолотый черный перец,
черные оливки.*

Макароны отварить в кипящей подсоленной воде до мягкости. Слить воду. Тем временем в разогретом масле обжарить чеснок и лук в течение 5 минут. Добавить помидоры, томат-пюре и зелень. Выложить макароны, перемешать. Посолить, поперчить. Укра- сить оливками и подавать.

Аппетитные таглиателле

4 ПОРЦИИ

*225 г таглиателле, 1 ст. ложка сливочного масла,
1 порубленная луковица, 1 измельченный зубчик чеснока,
100 г молодых грибов, ломтиками,
200 г (1 небольшая банка) кукурузы,
150 мл нежирных сливок, соль и свежемолотый черный перец,
щепотка смеси сушеной зелени.*

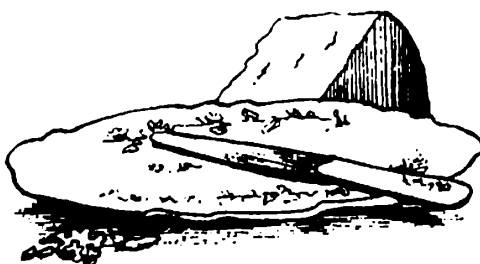
Отварить макароны согласно указаниям на упаковке. Слить воду. В растопленном масле обжарить лук, чеснок и грибы в течение 5 минут до мягкости. Выложить макароны, кукурузу, сливки и прогреть. Посолить, поперчить по вкусу, добавить зелень.

Макароны со сливками и эстрагоном

4 ПОРЦИИ

*225 г «ракушек», 300 мл нежирных сливок,
100 г мягкого сыра, 1 ст. ложка рубленого эстрагона,
соль и свежемолотый черный перец.*

Макароны отварить согласно указаниям на упаковке. Слить воду. Разогреть сливки, сыр, эстрагон, немного посолить, поперчить, перемешать до однородной массы, добавить макароны. Сразу же подавать.



Ригатони с орехами

4 ПОРЦИИ

2 ст. ложки сливочного масла (маргарина), 1 луковица, ломтиками, 225 г молодых грибов, 75 г каштанов, 300 мл сметаны, щепотка сушеного эстрагона, соль и свежемолотый черный перец, 175 г ригатони, рубленая петрушка.*

В растопленном масле обжарить лук и грибы в течение 4 минут до мягкости. Добавить каштаны, сливки, приправить, прогреть, помешивая. Отварить ригатони согласно указаниям на этикетке. Слить воду. Выложить на тарелки, полить соусом, посыпать петрушкой.

Тушеные бобы со специями

4 ПОРЦИИ

1 ст. ложка растительного масла, 1 измельченный зубчик чеснока, 1/2 ч. ложки молотого имбиря, 2 x 425 г (2 большие банки) пятнистых бобов без жидкости, 200 г (1 небольшая банка) резаных помидор, 1 порубленная луковица, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка молотой смеси из 5 специй, 150 мл овощного бульона, 1 красный болгарский перец, кусочками, 225 г молодых грибов, ломтиками, 4 кабачка (цуккини), ломтиками, соль и свежемолотый черный перец.

Разогреть масло, обжарить чеснок и имбирь в течение 2 минут на слабом огне. Добавить остальные ингредиенты, довести до кипения, накрыть и тушить 20 минут. Подавать в горячем виде.

Пирог с грибами и яйцом

4 ПОРЦИИ

900 г картофеля, 1 ст. ложка сливочного масла (маргарина), 2 ст. ложки молока, 295 г (1 небольшая банка) концентрированного грибного супа, 6 яиц вкрутую, ломтиками, 100 г (2 стакана) молодых грибов, ломтиками, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 50 г тертого сыра «Чеддер».

Картофель отварить до мягкости, слить воду, размять со сливочным маслом и молоком. Суп разогреть, не кипятить. Добавить яйца, грибы и петрушку и перелить в жаропрочную кастрюлю. Сверху выложить картофельное пюре, посыпать сыром. Запекать в течение 15 минут в духовке при 200°C до румяной корочки.

Запеченные бобы на скорую руку

4 ПОРЦИИ

425 г (1 большая банка) рататулли, 425 г (1 большая банка) красной фасоли, без жидкости, 1/2 ч. ложки сушеного эстрагона, свежемолотый черный перец, 50 г обжаренных молотых сухарей, 50 г тертого сыра «Чеддер».

Разогреть рататулли, фасоль, эстрагон и перец, переложить в жаропрочную посуду. Смешать сухари и сыр, посыпать сверху. Поставить в гриль или запечь в духовке при 200°C, пока сыр не расплавится и не зарумянится.

Лазанья с запеченными бобами

4 ПОРЦИИ

1 ст. ложка оливкового масла, 1 порубленная луковица, 2 измельченных зубчика чеснока, 225 г молодых грибов, ломтиками, 400 г (1 большая банка) запеченных бобов, 2 ст. ложки кетчупа, 3 ст. ложки соевого соуса, щепотка молотого чили, свежемолотый черный перец, 6–8 слоев лазаньи, не нуждающейся в разогревании, 3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 300 мл молока, 175 г тертого сыра «Чеддер», соль.

В разогретом растительном масле в большой сковороде обжарить лук и чеснок в течение 4 минут до мягкости. Добавить грибы и готовить 2 минуты. Выложить бобы, кетчуп, соевый соус, чили и поперчить. Эту смесь и лазанью выложить слоями в неглубокую жаропрочную посуду, закончить слоем лазаньи. Взбить муку, сливочное масло и молоко в кастрюле. Довести до кипения, все время взбивая, пока не загустеет. Добавить 2/3 части сыра, посыпать немного солью и перцем. Вылить поверх лазаньи, посыпать оставшимся сыром. Запекать в течение 35–40 минут в духовке при 190°C.

Овощная лазанья

4 ПОРЦИИ

425 г (1 большая банка) рататулли, 100 г молодых грибов, ломтиками, 1 ч. ложка смеси сушеной зелени, 6–8 листиков лазаньи, 20 г муки, 20 г сливочного масла, 300 мл молока, соль и свежемолотый черный перец, 175 г тертого сыра «Чеддер».*

Смешать рататулли, грибы и зелень. Слоями выложить вместе с лазаньей в неглубокую жаропрочную форму. Взбить муку, сливочное масло и молоко в кастрюле. Довести до кипения, все время взбивая, пока не загустеет. Приправить по вкусу и добавить 2/3 сыра. Полить лазанью сверху, посыпать оставшимся сыром. Запекать в духовке в течение 35–40 минут при 190°C.

«Батон» из запеченных бобов

4 ПОРЦИИ

400 г (1 большая банка) запеченных бобов, 1 небольшая порубленная луковица, 50 г сухарей, 2 ст. ложки кетчупа, 1 яйцо, 1 ч. ложка дрожжевого экстракта, 1 ч. ложка смеси сушеной зелени, соль и свежемолотый черный перец.

Смешать все ингредиенты. Вылить в смазанную маслом 450-граммовую форму для выпечки хлеба. Запекать в духовке в течение 30 минут при 180°C, пока не станет плотным. Выложить, подавать, порезав ломтиками.

Овощная крошка

4 ПОРЦИИ

450 г кабачков (цуккини), ломтиками, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 красный болгарский перец, ломтиками, 100 г молодых грибов, ломтиками, 200 г (1 небольшая банка) помидор, 2 измельченных зубчика чеснока, 1 порубленная

луковица, 1 ч. ложка сушеного майорана, соль и свежемолотый черный перец, 175 г тертого сыра «Чеддер», 100 г свежих сухарей.

Кабачки отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут. Слить воду. Разогреть масло, обжарить остальные овощи, майоран, приправы в течение 10 минут до мягкости. Добавить кабачки. Овощи выложить в неглубокую жаропрочную посуду. Смешать сыр с сухарями, посыпать сверху. Запечь в духовке в течение 25 минут при 200°C до образования золотисто-румяной корочки.

Долма (греческие голубцы)

4 ПОРЦИИ

12 больших капустных листьев, 350 г готовых резаных овощей-ассорти, 400 г (1 большая банка) резаных помидор, 1 красный перец чили, без семян, кусочками, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ст. ложка томат-пюре, соль и свежемолотый черный перец.



Капустные листья отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут до мягкости. Воду слить. На каждый лист выложить 1—2 полные столовые ложки овощей-ассорти, свернуть, заправив края сбоку. Выложить одним слоем в жаропрочную посуду. Смешать все остальные ингредиенты и вылить полученную смесь сверху. Запечь в духовке в течение 30 минут при 180°C, пока жидкость слегка не выпарится.

Перец фаршированный быстрого приготовления

4 ПОРЦИИ

*4 красных (или зеленых) болгарских перца,
1 упаковка ароматного риса,
оливковое масло.*

Из перца вырезать плодоножку, сердцевину и семена. Рис отварить согласно указаниям на упаковке. Начинить им перец, сбрызнуть маслом. Запечь в духовке при 200°C в течение 20 минут до мягкости.

Луково-яблочная крошка

4 ПОРЦИИ

*3—4 десертных яблока, 2 луковицы, ломтиками,
1 ч. ложка сушеного шалфея, щепотка тертого мускатного
ореха, соль и свежемолотый черный перец, 50 г муки,
50 г сливочного масла (маргарина),
свежие молотые сухари.*

Жаропрочную форму смазать маслом. Выложить слоями лук и яблоки, слои чередовать, приправлять шалфеем, мускатным орехом, солью и перцем. Муку растереть со сливочным маслом, пока масса не будет похожа на хлебные крошки. Добавить сухари, посыпать сверху слои яблока и лука. Запечь в духовке в течение 30 минут при 200°C, пока начинка не станет мягкой, а верх не будет золотистым.

Овощной пирог

4 ПОРЦИИ

*225 г муки, щепотка соли,
100 г маргарина,
4 ст. ложки воды, 175 г резаных овощей-ассорти,
400 г (1 большая банка) грибного супа,
1 ч. ложка смеси сушеной зелени, молоко.*

Смешать муку и соль. Растереть с маргарином, пока масса не будет похожа на хлебные крошки. Понемногу добавить воду, пока тесто не будет мягким, а не липким. Вымесить до гладкости на поверхности, посыпанной мукой. 2/3 теста раскатать, выложить форму для пирогов диаметром 20 см. В кастрюле с водой разогреть овощи, воду слить. Суп смешать с зеленью, вылить в форму на тесто. Остальное тесто раскатать, положить сверху, защипать края. Обратной стороной ножа поднять, сделать выемки. Смазать верх молоком. Положить на лист для выпечки. Запечь в духовке в течение 30 минут при 180°C до образования золотисто-румяной корочки.

Пирог из брюквы и картофеля

4 ПОРЦИИ

*450 г картофеля, ломтиками, 450 г брюквы, ломтиками,
3 ст. ложки молока, свежемолотый черный перец,
175 г тертого зрелого сыра «Чеддер», 65 г готовых соленых
картофельных чипсов, слегка измельчить,
запеченные бобы в томатном соусе.*

Овощи отварить в кипящей подсоленной воде в течение 15 минут до мягкости. Воду слить, размять. Добавить молоко, поперчить. Выложить в жаропрочную посуду. Смешать сыр, чипсы и посыпать сверху. Запечь в духовке при 200°C в течение 15 минут до хрустящей золотистой корочки. Подавать с бобами.

Чечевица, запеченная с сыром

4 ПОРЦИИ

*175 г зеленой или темной чечевицы, замоченной на ночь,
1 измельченный зубчик чеснока, 175 г тертого сыра
«Чеддер», 1 ст. ложка кетчупа, 2 ч. ложки сладкого
маринада, немного соевого соуса, соль и свежемолотый
черный перец.*

С чечевицы слить воду, положить в кастрюлю со свежей водой, довести до кипения и варить 45 минут на слабом огне до мягкости. Воду слить. Добавить чеснок, 2/3 части сыра, кетчуп, маринад, соевый соус, посолить, поперчить. Выложить в смазанную жиром

жаропрочную посуду, посыпать оставшимся сыром. Запечь в духовке в течение 20 минут при 200°C до образования золотистой корочки.

Ореховая запеканка

4 ПОРЦИИ

*150 г рубленых орехов-ассорти,
75 г свежих молотых сухарей, 1 небольшая порубленная
луковица, 1 ст. ложка соевого соуса,
1/2 ч. ложки сушеного чабреца, 1 ч. ложка лимонного сока,
2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка подсолнечного
масла, 1 ч. ложка дрожжевого экстракта,
150 мл воды.*

Смешать все ингредиенты в миске, дрожжи предварительно растворить в воде. Выложить в смазанную жиром 450-граммовую форму для выпечки хлеба, уплотнить. Запечь в духовке в течение 30–40 минут при 180°C до образования хрустящей корочки. Выложить и подавать, порезав ломтиками.

Открытый пирог с брокколи

4 ПОРЦИИ

*100 г теста (один слой) для выпечки пирогов,
100 г небольшого кочана брокколи, разобранного на соцветия,
2 яйца, 150 мл молока,
соль и свежемолотый черный перец,
100 г тертого сыра «Чеддер».*

Тесто раскатать, выложить им форму для открытых пирогов. Брокколи отварить в кипящей воде в течение 2 минут, воду слить. Смешать с остальными ингредиентами, вылить на тесто. Поставить на лист для выпечки. Запечь в духовке в течение 20–30 минут при 190°C, пока начинка не затвердеет. Подавать в холодном или горячем виде.





Овощные гарниры

Если подается просто приготовленное мясо или рыба, то аппетитный овощной гарнир может видоизменить это блюдо. Кроме того, существует множество кулинарных хитростей, с помощью которых можно украсить простые овощные блюда.

«Фруктовая» капуста

4 ПОРЦИИ

1 ст. ложка растительного масла, 1 кочан капусты, порезанной, 1 порубленная луковица, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 яблоко для приготовления, очищенное и порезанное кусочками, 2 ч. ложки лимонного сока, соль и свежемолотый черный перец.

Разогреть масло, обжарить капусту, лук и чеснок в течение 5 минут до мягкости. Добавить яблоко, лимонный сок, посолить и поперчить. Накрыть и готовить на слабом огне 10—15 минут, время от времени помешивая. Подавать в горячем виде.

Жареные баклажаны

4 ПОРЦИИ

2 баклажана, ломтиками, соль, 25 г муки, 1 измельченный зубчик чеснока, растительное масло для жарки.

Баклажаны выложить в дуршлаг, посыпать солью. Оставить на 30 минут. Промыть, обсушить салфеткой. Смешать муку, чеснок, немного посолить. Обвалять баклажаны. Разогреть масло, обжарить баклажаны до хрустящей румяной корочки с обеих сторон. Обсушить салфеткой.

Горошек со сливками

4 ПОРЦИИ

175 г замороженного горошка, 300 мл свежих сливок, 1 ч. ложка сахара, соль и свежемолотый черный перец, 2 ч. ложки рубленой мяты.

Горошек отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут. Слить воду, выложить обратно в кастрюлю. Добавить остальные ингредиенты, подержать на слабом огне, перемешивая.

Макароны с «ленточками» из овощей

4 ПОРЦИИ

225 г таглиателле, 1 морковь, 1 кабачок (цуккини), 1 ст. ложка сливочного масла.*

Отварить макароны согласно указаниям на упаковке. Тем временем нарезать морковь и кабачок «ленточками». Добавить сначала морковь к таглиателле, затем кабачок за минуту до готовности. Слить воду, перемешать с маслом и подавать.

Хрустящая цветная капуста с соусом из кориандра

4 ПОРЦИИ

*75 г сливочного масла,
2 толстых ломтика хлеба, кубиками, 1 порубленная луковица,
1 измельченный зубчик чеснока,
1 ч. ложка молотого тмина,
2 кабачка (цуккини), кубиками, 1 небольшой кочан цветной
капусты, разобранный на мелкие соцветия,
150 мл жирных сливок, 1 ст. ложка рубленого кориандра,
соль и свежемолотый черный перец.*

Растопить 50 г сливочного масла в сковородке, обжарить хлеб до хрустящей золотистой корочки. Обсушить салфеткой. Оставшееся масло растопить в кастрюле, добавить лук и чеснок и обжарить в течение 2 минут. Положить тмин и жарить минуту. Выложить кабачки, аккуратно перемешать, накрыть и тушить на слабом огне до мягкости. Тем временем отварить капусту в кипящей подсоленной воде в течение 4–5 минут до мягкости. Воду слить. Добавить капусту к смеси с кабачками. Влить сливки, добавить кориандр, приправить. Прогреть. Перед подачей на стол посыпать гренками.

Запеканка из артишоков

4 ПОРЦИИ

400 г (1 большая банка) консервированной сердцевины артишоков, без жидкости, 250 мл соуса майонезного (см. стр. 426), 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ч. ложка рубленого базилика, 1 ч. ложка белого винного уксуса, соль и свежемолотый черный перец, 75 г тертого сыра «Пармезан», 25 г свежих молотых сухарей.

Артишоки выложить в неглубокую жаропрочную посуду. Смешать майонез, чеснок, базилик, уксус, соль и перец, залить артишоки этой смесью. Смешать сыр и сухари, посыпать сверху. Запечь в духовке в течение 20—25 минут при 200°C до золотистой корочки.

Сельдерей и фасоль в сметане

4 ПОРЦИИ

6 палочек сельдерея, 450 г фасоли, 4 ст. ложки оливкового масла, 150 мл сметаны, 1 ст. ложка семян тмина, соль и свежемолотый черный перец.

Сельдерей нарезать кусочками размером с фасоль. Отварить фасоль и сельдерей в кипящей воде в течение 6 минут до мягкости, слить воду. Разогреть масло и обжарить овощи в течение 2 минут на сильном огне. Смешать со сметаной и тмином, посолить, поперчить.

Грибы в ароматном уксусе

4 ПОРЦИИ

450 г молодых грибов, 2 ст. ложки лимонного сока, соль и свежемолотый черный перец, 150 мл ароматного уксуса, 120 мл оливкового масла, 4 измельченных зубчика чеснока, 1 ст. ложка порезанных каперсов, 3 ст. ложки рубленой петрушки.

В кастрюлю положить грибы с лимонным соком, посолить, поперчить, залить водой, чтобы только покрывала, довести до кипения и варить 5 минут на слабом огне до мягкости. Воду слить. Тем временем в отдельной кастрюле вскипятить уксус, масло и чеснок. Варить на слабом огне 20 минут. Горячим маринадом залить грибы, остудить. Добавить каперсы, петрушку и приправить по вкусу.

Лук-шалот в сладкой глазури

4–6 ПОРЦИЙ

*450 г небольшого лука-шалота,
50 г растопленного сливочного масла (маргарина),
4 ст. ложки легкого кукурузного сиропа.*

Лук почистить, выложить в кастрюлю, залить водой, чтобы покрывала, довести до кипения. Варить на слабом огне 4 минуты, слить воду. Выложить в неглубокую форму для жарки, сверху полить маслом. Сбрызнуть сиропом. Готовить в духовке в течение 20 минут при 200°C, периодически помешивая, пока лук не станет мягким и золотистым.

Винегрет с «ленточками» из кабачков

4 ПОРЦИИ

450 г кабачков (цуккини), 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка белого винного уксуса, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ст. ложка рубленой петрушки, соль и свежемолотый черный перец.

С помощью картофелечистки нарезать «ленточки» кабачков. Положить по 2–3 шт. друг на друга, затем нанизать на смоченные деревянные вертелы. Взбить масло, уксус, чеснок, петрушку, соль и перец. Помазать кабачки. Обжарить в гриле в течение 8–10 минут, часто поворачивая и смазывая.

Фенхель-гриль с тмином

4 ПОРЦИИ

4 луковички фенхеля, толстыми ломтиками, 3 ст. ложки растопленного сливочного масла (маргарина), 1 ст. ложка семян тмина, соль и свежемолотый черный перец, 50 г тертого сыра «Пармезан».

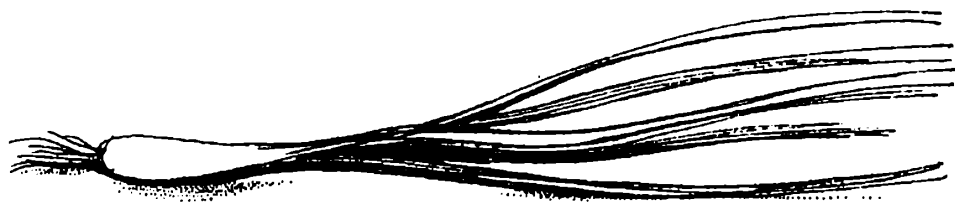
Фенхель отварить в кипящей воде в течение 6 минут до мягкости. Слить воду. Положить на фольге на решетку гриля. Смазать маслом, посыпать тмином, приправить солью и перцем. Обжарить по 2 минуты с каждой стороны, пока слегка не зарумянится. Переложить на блюдо, посыпать сыром и подавать на стол.

Лук-порей в гриле с маслом и базиликом

4 ПОРЦИИ

4 лука-порея, 2 ст. ложки оливкового масла, 4 помидора, половинками, 2 измельченных зубчика чеснока, 1 ст. ложка лимонного сока, соль и свежемолотый черный перец, 3 ст. ложки размягченного сливочного масла (маргарина), 1 ст. ложка рубленого базилика.

Лук обрезать, разрезать вдоль пополам. Положить на фольге на решетку гриля. Смазать оливковым маслом, обжарить по 3 минуты с каждой стороны до мягкости, пока слегка не подрумянится. Добавить помидоры за 2 минуты до готовности. Переложить на блюдо, посыпать половиной чеснока, побрызгать лимонным соком, посолить, поперчить. Тем временем смешать сливочное масло с оставшимся чесноком и базиликом, посолить, поперчить. Выложить на овощи и поставить на несколько минут в гриль до появления пузырьков.



Репчатый лук-гриль с маслом и базиликом

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте, но вместо лука-порея взять 4 половинки репчатого лука и жарить их в гриле по 6 минут с каждой стороны.

Кебаб из грибов и бананов

4 ПОРЦИИ

225 г молодых грибов, 2 красных болгарских перца, толстыми ломтиками, 1 большой кабачок (цукинни), толстыми ломтиками, 1 крепкий банан, толстыми ломтиками, соль и свежемолотый черный перец, свежий тертый мускатный орех, 50 г растопленного сливочного масла.

Нанизать овощи и банан поочередно на смоченные водой деревянные шампуры. Положить на решетку гриля. Посолить, поперчить, посыпать мускатным орехом, хорошо смазать маслом. Обжарить в течение 15 минут, смазывая регулярно маслом, до мягкости перца и кабачков.

Кебаб из грибов с шерри

4 ПОРЦИИ

*450 г больших грибов, 120 мл оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец,
2 ст. ложки растопленного сливочного масла,
2 ст. ложки сухого шерри*,
2 ст. ложки рубленой петрушки.*

Грибы смешать с оливковым маслом, посыпав большим количеством перца, мешать, пока масло не впитается. Нанизать на смоченные водой деревянные вертелы. Обжарить в гриле в течение 8 минут, часто поворачивая, до хрустящей корочки. Тем временем смешать сливочное масло, шерри, петрушку, посо-

лить, поперчить. Выложить грибы на плоское блюдо, залить ароматным маслом. Сразу же подавать на стол.

«Сверточки» с грибами

4 ПОРЦИИ

450 г грибов, ломтиками, 2 шт. зеленого лука, порубленного, 2 измельченных зубчика чеснока, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка ароматного уксуса, 1 ст. ложка рубленой петрушки, соль и свежемолотый черный перец, 4 помидора, ломтиками, 1 ст. ложка рубленого базилика.

Грибы выложить на 4 квадрата фольги, посыпать зеленым луком и чесноком. Смешать масло с уксусом, добавить петрушку, посолить, поперчить. Залить этой смесью грибы. Сверху положить помидоры и базилик. Фольгу свернуть так, чтобы начинка оказалась внутри, закрутить сверху. Запечь в духовке в течение 20 минут при 200°C до готовности. Подавать в фольге.

Репчатый лук со специями и зеленью

4 ПОРЦИИ

450 г молодого лука, 3 ст. ложки рубленой петрушки, 3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 ч. ложка смеси сушеной зелени, 1/2 ч. ложки порошка горчицы, несколько капель соуса чили, соль и свежемолотый черный перец, 225 г сливочного масла (маргарина), смягченного.

Лук выложить в форму для жарки. Смешать остальные ингредиенты, посыпать поверх лука и запечь в духовке в течение 20–30 минут при 200°C до мягкости и появления пузырьков.

Красный лук с беконом

4 ПОРЦИИ

4 красные луковицы, дольками, 4 ломтика бекона, четвертинками, 2 ст. ложки оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка рубленой петрушки.

Лук и бекон поочередно нанизать на смоченные водой деревянные вертелы. Смазать маслом, посолить, поперчить. Обжарить в гриле в течение 10 минут, часто переворачивать и смазывать маслом по необходимости. Подавать, посыпав петрушкой.



Перец с чесноком в гриле

4 ПОРЦИИ

3 красных, желтых или зеленых болгарских перца, 6 ст. ложек оливкового масла, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ч. ложка сушеного чабреца, щепотка кайенского перца.*

Перец порезать четвертинками или большими полосками. Положить на фольге на решетку гриля. Смешать остальные ингредиенты, смазать перец. Жарить в гриле в течение 10 минут до мягкости, время от времени переворачивать и смазывать маслом по необходимости.

Помидоры с луком и шалфеем

4 ПОРЦИИ

4 больших помидора, половинками, соль и свежемолотый черный перец, 1 порубленная луковица, 50 г свежих молотых сухарей, 1 ч. ложка рубленого шалфея, 100 г тертого твердого сыра.

Из помидор удалить семена, посыпать внутри солью и перцем. Выложить в форму для жарки. Лук смешать с сухарями, шалфеем, посолить и поперчить. Выложить горкой в помидоры, посыпать сыром. Запекать в духовке в течение 20—30 минут при 200°C до золотистого цвета и пузырьков.

Морковь с апельсином и кардамоном

4—6 ПОРЦИЙ

750 г молодой моркови, без верхушек и хвостиков, 150 мл густого йогурта (без сахара и фруктов), сок 1 большого апельсина, 3 зеленых измельченных плода кардамона, 2 ст. ложки оливкового масла, соль.

Морковь отварить на пару 10–12 минут до мягкости. Выложить в глубокую посуду. Смешать йогурт, сок, кардамон и масло, посыпать щепоткой соли и быстро смешать с морковью. Подавать чуть теплым.

Морковь с кабачками

4 ПОРЦИИ

1 ст. ложка подсолнечного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 кабачка (цуккини), тертых, 2 моркови, тертые, 2 измельченных зубчика чеснока, тертая цедра 1 лайма, соль и свежемолотый черный перец, сок 1/2 лайма*, 1 ч. ложка сушеного чабреца.*

Сливочное и подсолнечное масло разогреть в большой сковородке. Добавить тертые овощи и чеснок, жарить 2 минуты. Положить тертую цедру, приправить по вкусу. Влить сок, посыпать чабрецом и готовить еще 5–6 минут. Подавать в горячем виде.

Морковь и петрушка в масле

4 ПОРЦИИ

8 морковок, ломтиками, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка рубленой петрушки, соль и свежемолотый черный перец.

Морковь отварить до мягкости. Слить воду, выложить обратно в кастрюлю. Перемешать с маслом, пока не растает. Добавить петрушку, немного посолить, поперчить, снова перемешать перед подачей на стол.

Морковь с чабрецом и петрушкой

4 ПОРЦИИ

450 г моркови, тонкими ломтиками, 1 ч. ложка нерафинированного сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка рубленого чабреца, 2 ч. ложки рубленой петрушки.

Морковь отварить в подсахаренной воде до мягкости. Слить жидкость, добавить масло и зелень, слегка перемешать и подавать в горячем виде.



Морковь с апельсиновым соком и имбирем

4 ПОРЦИИ

450 г моркови, тонкими ломтиками, 2 ч. ложки рафинированного сахара, 1 ч. ложка кукурузной муки (крахмала), 1/4 ч. ложка соли, 1/4 ч. ложка молотого имбиря, 5 ст. ложек апельсинового сока, 1 ст. ложка сливочного масла.

Морковь отварить почти до мягкости. Слить воду. Соединить сахар с мукой, солью, имбирем и соком. Залить морковь и готовить на слабом огне, пока не закипит. Добавить масло, снять с огня, перемешать и подавать к столу.

Жареная морковь по-турецки

4 ПОРЦИИ

*450 г моркови, ломтиками, слегка отваренная и остуженная,
1 ст. ложка муки, соль и свежемолотый черный перец,
2 ст. ложки оливкового масла, 300 мл йогурта (без сахара и
фруктов), щепоть гарам масала, немного рубленой мяты.*

Морковь обсушить на салфетке. Обвалить в муке, посолить, поперчить, стряхнуть излишки. Обжарить в масле до золотисто-румяной корочки. Приправить по вкусу. Переложить на блюдо, не дать остыть. Йогурт выложить в небольшую кастрюлю, прогреть на медленном огне. Полить морковь, посыпать гарам масала и украсить мятой.

Не просто рататулли

4 ПОРЦИИ

*1 небольшой баклажан, ломтиками, 3 кабачка, ломтиками,
1 луковица, ломтиками, 1 зеленый болгарский перец,
ломтиками, 4 помидора, кусочками, 3 ст. ложки оливкового
масла, 1 ст. ложка томат-пюре, 2 ст. ложки красного вина
или воды, 1/2 ч. ложки сушеного орегана, соль
и свежемолотый черный перец.*

Приготовленные овощи положить в большую кастрюлю с оливковым маслом. Готовить, поливая, 5 минут, пока не начнут становиться мягкими. Смешать томат-пюре с вином или водой, добавить к овощам вместе с ореганом, приправить. Накрыть и тушить

15 минут, время от времени помешивая, пока овощи не станут мягкими.

Запеканка из кабачков со сливками

4 ПОРЦИИ

450 г тертых кабачков, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка рафинированного сахара, 2 ч. ложки уксуса с эстрагоном, сливочное масло для смазывания, 1 яйцо, 300 мл жирных сливок, 6 листиков базилика, порезанных, 3 ст. ложки тертого сыра «Пармезан».*

Кабачки перемешать с уксусом, посыпав сахаром и солью. Накрыть и оставить в прохладном месте на несколько часов. Слить жидкость, хорошо отжать. Выложить кабачки в слегка смазанную маслом неглубокую жаропрочную посуду, взрыхлить вилкой. Яйца взбить слегка со сливками, базиликом и сыром. Залить кабачки. Запекать в духовке в течение 20 минут при 200°C, пока не пропечется по краям, а серединка не будет все еще слегка жидкой.

Лепешки из кабачков

4 ПОРЦИИ

275 г тертые кабачков (цуккини), 1/3 стакана муки, 2 яйца, слегка взбитых, 1/2 ч. ложки соли, свежемолотый черный перец, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла.

Кабачки перемешать с мукой, яйцами, посолить, поперчить, замесить тесто. Выкладывать ложками в разогретое сливочное и растительное масло и выпекать лепешки размером 5 см в диаметре. Каждую лепешку слегка разровнять обратной стороной ложки. Готовить по 4 минуты с каждой стороны до золотисто-румяной хрустящей корочки. Обсушить салфеткой, не дать остыть. Продолжать жарить, пока тесто не закончится, по необходимости добавлять масло. Подавать в горячем виде.

Примечание: Используя это блюдо в качестве закуски, подавайте его с ароматным майонезом (см. стр. 426).

Картофель по-бомбейски

4 ПОРЦИИ

1 ч. ложка молотого кориандра, щепотка куркумы, щепотка молотого чили*, 4 ст. ложки воды, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 100 г порубленного репчатого лука, щепотка молотого кардамона, 1 ч. ложка сушеных листиков пажитника, 2 помидора, кусочками, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, 1 большая отварная картофелина, разрезанная на четвертинки.*

В чашке смешать все молотые специи, добавить 1 ст. ложку воды. Масло разогреть, обжарить лук до золотисто-румяного цвета. Выложить смесь специй из чашки, добавить кардамон и пажитник и жарить 1 минуту. Положить помидор, сахар, соль и готовить, пока помидор не станет мягким. Добавить воду и картофель, перемешать, чтобы пропиталось соусом. Прогреть 3—4 минуты.

Запеченный картофель

4 ПОРЦИИ

*Сливочное масло для смазывания,
450 г картофеля, ломтиками,
1 луковица, ломтиками,
соль и свежемолотый черный перец,
100 г тертого сыра «Чеддер»,
1 яйцо, 150 мл молока.*

Неглубокую жаропрочную посуду смазать маслом, выложить слоями картофель и лук, посыпая солью и перцем. Взбить яйцо, сыр и молоко, залить картофель. Выпекать в духовке при 180°C в течение 1,5 часа до мягкости и румяного верха.

Картофель с помидорами

4 ПОРЦИИ

*450 г картофеля, половинками,
400 г (1 большая банка) резаных помидор,
1/2 стакана свежих молотых сухарей,
50 г тертого сыра «Чеддер».*

Картофель отварить в кипящей подсоленной воде до мягкости в течение 10 минут. Слить воду, выложить в жаропрочную посуду. Сверху выложить помидоры и запекать в духовке 15 минут при 180°C. Смешать сухари с сыром и посыпать сверху. Поставить снова в духовку или в гриль на несколько минут, пока сыр не зарумянится и не появятся пузырьки.

Картофель с кунжутом

4–6 ПОРЦИЙ

*750 г картофеля, без кожицы, нарезанного половинками,
2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки семян кунжута,
крупная морская соль.*

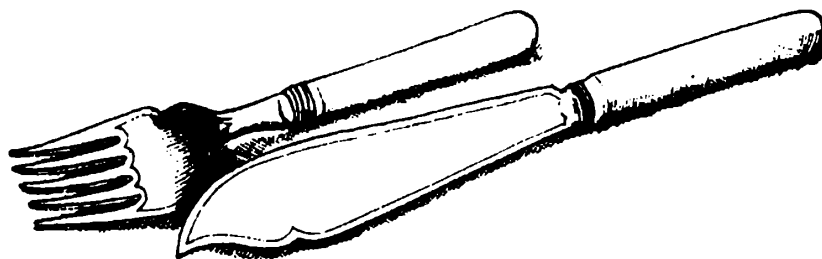
Картофель выложить в форму для жарки, налить масло, перемешать, посыпать кунжутом и солью. Запекать в духовке при 190°C в течение 1–1,5 часа до мягкости и золотистой корочки.

Цветная капуста «тандури»

4 ПОРЦИИ

*1 небольшой кочан цветной капусты, разобранной
на соцветия, 2 ст. ложки смеси специй «тандури»,
1 ст. ложка лимонного сока,
150 мл йогурта (без сахара и фруктов).*

Цветную капусту отварить в кипящей воде в течение 5 минут. Слить воду, выложить в жаропрочную форму. Смешать все остальные ингредиенты и залить капусту. Оставить мариновать на 1 час. Готовить в духовке при 200°C в течение 30 минут до мягкости, пока слегка не потемнеет.



Цветная капуста с миндалем

4 ПОРЦИИ

1 большой кочан цветной капусты, разобранной на соцветия, соль, 50 г хлопьев миндаля, 50 г несоленого сливочного масла.

Цветную капусту отварить на пару или в кипятке. Слить воду, посыпать по желанию небольшим количеством соли. Миндаль обжарить в масле до румяной корочки. Выложить на готовую капусту и подавать на стол.

Цветная капуста с кориандром

2–4 ПОРЦИИ

*1 небольшой кочан цветной капусты,
1/2 порубленной луковицы,
2 ст. ложки оливкового масла,
1 ч. ложка измельченных семян кориандра,
соль и свежемолотый черный перец,
1 ст. ложка сливочного масла,
1 небольшой измельченный зубчик чеснока.*

Цветную капусту разобрать на соцветия. Если нужно, обтереть, но не мыть. В большой сковороде обжарить в масле лук до мягкости. Увеличить огонь, добавить капусту, перемешивать, через 2 минуты положить кориандр и готовить еще 5 минут. Приправить, добавить сливочное масло и чеснок и готовить 1–2 минуты до золотисто-румяной хрустящей корочки.

Цветная капуста в тесте

4 ПОРЦИИ

1 небольшой кочан цветной капусты, разобранный на соцветия, немного муки, 1 упаковка смеси для приготовления теста, растительное масло для фритюра.

Капусту отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут до мягкости. Слить воду, обсушить салфеткой. Обвалять в муке. Приготовить тесто согласно указаниям на упаковке. Капусту опускать в тесто, затем жарить по несколько соцветий сразу в разогретом масле до хрустящей золотистой корочки. Обсушить салфеткой и подавать на стол.

Картофельный пудинг

4 ПОРЦИИ

900 г картофеля, очищенного и натертого, 1 яйцо, соль и свежемолотый черный перец.

Смешать картофель, яйцо, соль и перец, выложить в жаропрочную форму. Запечь в духовке при 180°C в течение 1 часа до хрустящей корочки.

Потч («Горшочек»)

4 ПОРЦИИ

225 г моркови, кубиками, 225 г брюквы, кубиками, 2 ст. ложки сливочного масла (маргарина), соль и свежемолотый черный перец.

Морковь и брюкву отварить в кипятке в течение 10 минут до мягкости. Слить воду, размять с маслом. Посолить, поперчить по вкусу. Выложить в жаропрочную форму и запечь в духовке при 200°С в течение 10 минут до хрустящей корочки.



Овощной «бабл-энд-сквик»

4 ПОРЦИИ

450 г готового пюре, 225 г готовой брюссельской капусты или белокочанной, соль и свежемолотый черный перец, сливочное масло (маргарин) для жарки.

Смешать пюре и капусту (можно использовать любые остатки овощей). Щедро посолить, поперчить. Разогреть масло в большой сковородке, выложить овощную смесь, разровнять, чтобы получился «блинчик». Подрумянить сначала снизу, затем с обратной стороны.

Картофель с лимоном

4 ПОРЦИИ

900 г картофеля, кубиками, 50 г сливочного масла, 1 порубленная луковица, тертая цедра и сок 1 лимона, 2 ст. ложки рубленой петрушки, соль и свежемолотый черный перец.

Картофель залить холодной водой, довести до кипения, затем варить на слабом огне 3 минуты, воду слить. В пустой сковороде разогреть масло, обжарить лук до мягкости. Добавить цедру и сок, петрушку, соль и перец. Выложить картофель, слегка перемешать, чтобы пропитался. Выложить в неглубокую жаропрочную форму (можно оставить в таком виде на целый день в прохладном месте). Запечь в духовке при 190°C в течение 1 часа до образования золотисто-румяной хрустящей корочки.



Классические рецепты приготовления картофеля со сливками

КОЛИЧЕСТВО ПО ВКУСУ

Здесь объединены различные рецепты приготовления в духовке картофеля со сливками. Такого рода блюда изумительно сочетаются с просто приготовленным мясным блюдом или рыбой, которую нужно подавать с сочными овощами. Можно приготовить много или мало, по желанию, хотя бы из расчета: 1 картофелина на человека.

Картофель тонко порезать ломтиками, посыпать солью. Оставить на 5—10 минут, затем отжать излишки жидкости. Неглубокую жаропрочную посуду смазать маслом и натереть половинкой зубчика чеснока. Картофель выложить слоями, посыпать каждый слой мускатным орехом и черным перцем, налить такое количество нежирных сливок, чтобы доставало до верхнего слоя. Сверху положить кусочки сливочного масла. Запекать не накрывая при 130°C минимум 1 час (а лучше дольше).

Чтобы приготовить в микроволновой печи, нужно накрыть специальной пленкой и готовить при низкой температуре минимум 30 минут в зависимости от мощности печи. Если будет готово раньше, выньте из печи, а потом разогрейте. Перед подачей на стол подрумянить в гриле.

Примечание: Для приготовления большого количества картофеля со сливками берется большая посуда. Не стоит поддаваться желанию сделать слишком много слоев, иначе понадобится много времени, чтобы все как следует пропеклось.

Пастернак со сливками

КОЛИЧЕСТВО ПО ВКУСУ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте, но заменить картофель ломтиками пастернака. Посыпать солью не нужно.

Антибский картофель

2–3 ПОРЦИИ

450 г очищенного картофеля, растительное масло для жарки, соль и свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка смеси сушеной зелени (петрушка, ореган, чабрец и эстрагон).

Картофель порезать большими тонкими кусочками, отварить в кипятке почти до готовности. Слить воду, выложить в форму для жарки. Полить маслом, чтобы картофель пропитался. Посолить, поперчить, посыпать зеленью. Слегка перемешать. Запекать в духовке при 230°C в течение 20 минут до образования золотисто-румяной корочки.

Шведский картофель

4 ПОРЦИИ

750 г молодого картофеля, без кожицы, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки сливочного масла, 40 г муки, 300 мл молока, 1 ч. ложка сушеного укропа, 1 ч. ложка укропного семени, 1 ст. ложка рубленой петрушки, соль и свежемолотый черный перец, 2 ст. ложки лимонного сока.

Картофель опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Добавить оливковое масло. Снова вскипятить и готовить до мягкости. Слить воду, не дать остыть. В кастрюле растопить сливочное масло, насыпать муку. Постепенно влить молоко, постоянно мешая. Добавить укроп и укропное семя. Готовить, помешивая, пока не начнет густеть, затем положить петрушку, приправить, добавить лимонный сок. Соус

хорошо взбить, добавить картофель. Прогреть 2 минуты, выложить на блюдо и подавать. Это блюдо отлично сочетается с копченой рыбой.



Запеченные ломтики картофеля

4 ПОРЦИИ

4 картофелины, тонкими ломтиками, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца, 1/2 ч. ложки смеси сушеной зелени.

Все ингредиенты перемешать. Запекать в духовке в большой плоской посуде 20—30 минут при 220°C, до образования хрустящей корочки по краям.

Картофельные галеты

6 ПОРЦИЙ

900 г старого картофеля, 900 г корня сельдерея, 1 измельченный зубчик чеснока, тертый мускатный орех, соль и свежемолотый черный перец, 75 г растопленного сливочного масла, несколько веточек петрушки.

Порезать картофель и сельдерей тонкими ломтиками (лучше в комбайне). Смазать маслом и выложить пергаментной бумагой в формы для сэндвичей.

Выложить слоями овощи, посыпать чесноком, мускатным орехом, солью и перцем. Каждый слой утрамбовывать. Половину растопленного масла вылить в каждую форму, накрыть фольгой и запекать при 230°C в течение 1 часа до мягкости овощей. Выложить на тарелки, украсить петрушкой.

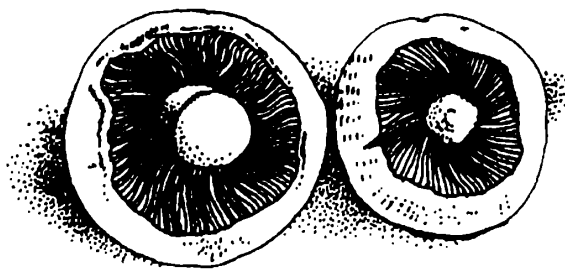
Примечание: Это блюдо также может служить хорошей легкой едой в сочетании с салатом.

Плов из дикого риса с грибами

6 ПОРЦИЙ

1 большая порубленная луковица, 750 г грибов, ломтиками, 1 измельченный зубчик чеснока, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 225 г длиннозернистого риса, 2 ст. ложки дикого риса, 600 мл овощного бульона, 1 ч. ложка смеси сушеной зелени, соль и свежемолотый черный перец.

Обжарить лук, грибы и чеснок в растительном масле. Когда лук станет мягким, добавить рис, размешать по кругу, чтобы вобрал в себя аромат. Влить бульон, посыпать зеленью и приправить. Накрыть и тушить 20 минут, чтобы жидкость впиталась, а рис стал мягким. Взрыхлить вилкой и подавать на стол.



Капуста с чесноком

4 ПОРЦИИ

1 небольшой кочан белокочанной капусты, 2 зубчика чеснока, ломтиками, 50 г несоленого сливочного масла, 1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца, 1 красный болгарский перец, тонкими ломтиками.

Кочан разрезать на 4 части, кочерыжку вырезать, затем порезать тонкими ломтиками. Выложить капусту с чесноком в сковородку с растопленным сливочным маслом и жарить 1 минуту. Накрыть и готовить на слабом огне 15 минут, пока капуста не будет готова, но останется хрустящей. Посолить, поперчить. Украсить болгарским перцем.

Репа в апельсиновой глазури

4 ПОРЦИИ

750 г молодой репы, без кожицы, 75 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 1 большой красный лук, порезанный дольками, 2 апельсина, без кожуры, дольками, немного лука-резанца (порезанного ножницами).

Репу отварить в кипящей подсоленной воде в течение 10 минут до мягкости. Растопить масло, добавить сахар, готовить на слабом огне, пока не растворится. Положить репу, готовить 6—8 минут на сильном огне, время от времени помешивая. Добавить лук и апельсины, готовить еще 5 минут. Подавать в горячем виде, украсив луком-резанцем.

Обжаренные овощи

Обжаренные овощи, особенно если их несколько, могут украсить любое блюдо. Смешать можно что угодно: морковь, сельдерей, болгарский перец, грибы, огурцы, кабачки и т. д. Резать овощи можно одинаковыми полосками или ломтиками. Помните, что растительное масло нужно разогреть, оно должно только-только покрывать дно сковородки. Готовить на сильном огне, начиная с самых твердых овощей, затем подлить масло, добавить еще овощей, закончить самыми мягкими. Подлить немного соевого соуса и шерри*, посыпать сахаром, молотым имбирем*, солью и перцем.

Брюссельская капуста с миндалем

4 ПОРЦИИ

*450 г капусты,
1/4 стакана хлопьев миндаля,
2 ст. ложки сливочного масла,
1 ст. ложка оливкового масла,
свежемолотый черный перец.*

Капусту почистить, в стебле сделать небольшой крестообразный надрез. Отварить в подсоленной воде в течение 5 минут (или дольше, если капуста немолодая). Тем временем миндаль обжарить в оливковом масле и сливочном масле до золотистого цвета. Поперчить. С капусты слить воду, залить ее маслом с миндалем, слегка перемешать и подавать на стол.

Шпинат со сливками

6 ПОРЦИЙ

*50 г несоленого сливочного масла,
1 кг замороженного шпината (оттаять, жидкость слить),
2 измельченных зубчика чеснока, тертый мускатный орех,
соль и свежемолотый черный перец,
120 мл жирных сливок.*

Растопить масло, добавить шпинат, чеснок, много мускатного ореха, немного посолить и хорошо поперчить. Постепенно влить сливки (чтобы получилась масса кремообразной консистенции). Прогреть на слабом огне и подавать на стол.

Брокколи с чесноком и горчицей

6 ПОРЦИЙ

*900 г брокколи, разобранной на одинаковые соцветия,
2 ч. ложки горчичного семени,
5 ст. ложек оливкового масла,
2–3 зубчика измельченного чеснока,
1/2 ч. ложки соли, лимонный сок.*

Брокколи отварить на пару до мягкости, затем сразу же промыть холодной водой. В масле обжарить семена горчицы, добавить чеснок, перемешать. Выложить брокколи, посолить. Перемешать, готовить, пока не прогреется и не станет блестящим. Щедро полить выжатым лимонным соком, перемешать и подавать на стол.

Фасоль с репчатым луком и чесноком

4 ПОРЦИИ

450 г стручковой фасоли, обрезанной с концов, 1 небольшая порубленная луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 измельченный зубчик чеснока.

Фасоль отварить в кипящей слегка подсоленной воде до мягкости. Тем временем лук обжарить в масле до мягкости. Добавить чеснок и готовить еще 30 секунд. Не подрумянивать. С фасоли слить жидкость, перемешать с луком перед подачей на стол.



Стручковая фасоль по-французски

4 ПОРЦИИ

450 г фасоли, 2 ломтика бекона, кусочками, 2 ст. ложки сливочного масла, 6 шт. зеленого лука, кусочками, 8 нашинкованных внешних листьев зеленого салата, соль и свежемолотый черный перец, щепотка сахара, рубленая мята или петрушка.

Фасоль отварить на пару, воду слить. Обжарить в масле бекон. Добавить лук, фасоль, салат, приправить, посыпать сахаром. Накрыть и готовить, время от вре-

мени помешивая, до мягкости фасоли. Украсить петрушкой (мятой).

Горошек по-французски

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте, взяв вместо фасоли замороженный горошек. Отваривать его на пару не нужно.

Горошек, обжаренный с чесноком

Замороженный горошек обжарить в большом количестве сливочного масла. Через 2 минуты добавить немного сахара, большое количество черного перца и измельченный чеснок по вкусу. Накрыть и готовить на слабом огне в течение 5 минут до мягкости.

Брокколи и картофель «в кастрюльке»

4 ПОРЦИИ

150 мл жирных сливок, 75 г тертого швейцарского сыра, соль и свежемолотый черный перец, 225 г брокколи (соцветий), отваренных до мягкости, 750 г картофеля, отварного, ломтиками.

Смешать сливки с половиной сыра, посолить, поперчить по вкусу. Выложить брокколи, затем картофель в неглубокую жаропрочную форму. Сверху положить смесь со сливками, посыпать оставшимся сыром. Готовить в разогретом гриле в течение 5 минут до золотисто-румяной корочки.

Запеканка из артишоков и картофеля

3–6 ПОРЦИЙ

*750 г картофеля, тонкими ломтиками,
400 г (1 большая банка) консервированных артишоков
(нижняя часть), без жидкости, тонкими ломтиками,
2 измельченных зубчика чеснока, 2 ст. ложки рубленого
чабреца, соль и свежемолотый черный перец,
150 мл жирных сливок, 450 мл молока,
2 ст. ложки несоленого сливочного масла.*

Картофель и артишоки выложить слоями в неглубокую жаропрочную форму, также положить чеснок и чабрец, приправить, закончить слоем картофеля. Смешать сливки с молоком, вылить сверху, затем положить кусочки масла. Запекать в духовке 1,5 часа при 180°C, пока картофель не станет мягким, а большее количество жидкости не впитается.

Разогретая белая фасоль

3–4 ПОРЦИИ

*425 г (1 большая банка) фасоли, без жидкости, промытой
водой (дать жидкости стечь), 4 ст. ложки оливкового масла,
2 измельченных зубчика чеснока, соль и свежемолотый черный
перец, рубленый кориандр (или петрушка).*

Все ингредиенты, кроме кориандра, положить в неглубокую сковородку, слегка размять. Готовить на слабом огне, помешивая, чтобы все хорошо перемешалось. После того, как прогреется, готовить еще 5–6 минут. Подавать, украсив кориандром.

Традиционно разогретые бобы

3–4 ПОРЦИИ

2 ст. ложки оливкового масла, 425 г (1 большая банка) пестрых (пятнистых) бобов, без жидкости, размятых, 2 ч. ложки рубленого орегана, 1 измельченный зубчик чеснока (дополнительно), соль и свежемолотый черный перец, тертый сыр «Чеддер».*

Масло разогреть в большой сковороде, выложить бобы, ореган, чеснок, немного посолить, поперчить. Готовить, помешивая, пока не станет очень густым и горячим. Посыпать сыром и подавать на стол.

Фенхель, запеченный с помидорами

4 ПОРЦИИ

6 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла + еще дополнительное количество масла для жарки, 750 г фенхеля, толстыми ломтиками, 4 ст. ложки муки, 450 г помидор, четвертинками, 2 ч. ложки гранулированного сахара, соль и свежемолотый черный перец, 2 ч. ложки сушеного чабреца.

Чеснок подрумянить в масле и переложить в жаропрочную кастрюлю. Фенхель обвалять в муке и обжарить до золотистой корочки. Добавить еще немного масла, положить помидоры, сахар и приправить. Когда появятся пузырьки, выложить к чесноку. Посыпать чабрецом, накрыть и готовить в духовке при 180°C в течение 1 часа.

Стручковая фасоль с чесноком и соевым соусом

4 ПОРЦИИ

450 г стручковой фасоли, обрезанной с концов, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 порубленных зубчика чеснока, 1 ст. ложка соевого соуса, щепотка рафинированного сахара, 250 мл воды.

Фасоль обжарить в сливочном и растительном масле 3 минуты. Посыпать чесноком, добавить соус, сахар и залить водой. Довести до кипения и варить на сильном огне, пока вся жидкость не испарится. Сразу же подавать на стол.

Праздничный кисло-сладкий лук

6 ПОРЦИЙ

1 кг молодого репчатого лука, 450 мл пассаты (помидоры, протертые через сито), 100 г нерафинированного сахара, 2 ст. ложки оливкового масла, 4 ст. ложки красного винного уксуса, 1/2 ч. ложки сушеного чабреца, свежемолотый черный перец.

Лук бланшировать в течение 10 минут в кипящей подсоленной воде. Слить воду и выложить в неглубокую жаропрочную посуду. Все остальные ингредиенты перемешать и залить этой смесью лук. Запечь в духовке при 180°C в течение 1 часа, время от времени поливать образующимся соком.

Репа с горчицей

6 ПОРЦИЙ

*900 г очищенной молодой репы,
50 г несоленого сливочного масла,
150 мл куриного бульона,
1 ч. ложка нерафинированного сахара,
соль и свежемолотый черный перец,
2 ч. ложки французской горчицы,
2 ст. ложки рубленой петрушки.*

Репу обжарить в масле, чтобы хорошо пропиталась. Затем готовить на умеренном огне в течение 10 минут, пока не станет золотистой, как жареный картофель. Влить бульон, посыпать сахаром, приправить по вкусу. Довести до кипения, убавить и тушить под крышкой 20 минут, время от времени встряхивая, до мягкости. Выложить в другую посуду, добавить горчицу, перемешать в сковороде с образовавшимся соком, при необходимости еще посыпать сахаром и приправить. Репу положить обратно, разогреть и перемешать. Украсить петрушкой.

Бхаджи с луком (индийское блюдо)

4 ПОРЦИИ

75 г муки, 1 ч. ложка молотого чили, щепоть куркумы*,
1 ч. ложка порошка горчицы, 1 ч. ложка соли,
растительное масло для фритюра,
1 ст. ложка рубленых листьев кориандра, 2 луковицы,
разрезанные пополам, тонкими ломтиками.*

Взбить муку с водой, чтобы получилось густоватое тесто. Добавить чили, куркуму, горчицу и соль, тщательно взбить до гладкости. Оставить на 30 минут. Разогреть масло. Листики кориандра и лук добавить в тесто, руками скатать шарики диаметром 3 см. Обжарить одновременно 4 шарика в разогретом масле на умеренном огне в течение 5 минут до золотистой корочки.

Пакора с картофелем (сильнообжаренные овощи в кляре по-индийски)

4 ПОРЦИИ

100 г муки, щепоть молотого чили, щепоть молотого тмина, щепоть куркумы*, 1 ч. ложка соли, растительное масло для фритюра, 1–2 картофелины, порезанные ломтиками толщиной 5 мм.*

В миску высыпать муку, специи и соль. Добавить достаточно воды, чтобы получилось тесто, немного гуще, чем жирные сливки. Разогреть масло. Обмакивать кусочки картофеля в тесто и жарить на слабом огне в разогретом масле 3–4 минуты до золотистой корочки. Обсушить салфеткой.

Простой плов

4 ПОРЦИИ

175 г риса басмати, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 порубленная луковица, 400 мл воды, щепотка гарам масала,

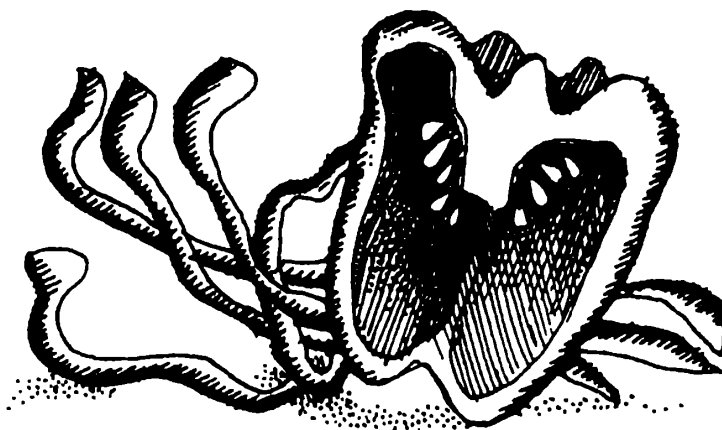
*2,5 см кусочек палочки корицы, 50 г замороженного горошка,
1 ч. ложка соли.*

Рис промыть и замочить на 30 минут, потом слить воду. Разогреть масло и обжарить лук до темного рыжеватого-румяного цвета. Добавить 50 мл воды и варить несколько минут, пока лук не потеряет свой цвет. Положить гарам масала, корицу, горошек, рис и соль. Влить оставшуюся воду и довести до кипения. Готовить на умеренном огне, пока вся жидкость не испарится. Накрыть и оставить на 5 минут, затем взрыхлить вилкой.

Пакора с овощами

4 ПОРЦИИ

*1 ст. ложка зерен граната, 1 ст. ложка зерен кориандра,
2 луковицы, тонкими ломтиками, 400 г (1 большая банка)
резаных помидор, 450 г картофеля, тертого, 1 яйцо,
50 г рубленого кориандра, 7 зеленых перцев чили без семян,
кусочками, 1 небольшой зеленый болгарский перец, кусочками,
350 г муки, растительное масло для фритюра.*



Крупно измельчить гранат и зерна кориандра. Все ингредиенты положить в большую миску и хорошо перемешать руками. Если смесь получится немного суховатой, добавить 1—2 ст. ложки воды. Разогреть масло. Аккуратно выкладывать неполные столовые ложки смеси в масло. Готовить 3 минуты до золотистой корочки. Обсушить салфеткой.

Фигурные макаронные изделия

Канеллони (лазанья)

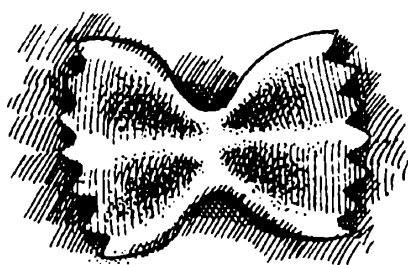
Раскатанное тесто нарезать продолговатыми кусочками 10 x 13 см. Отварить в слегка подсоленной воде в течение 1 минуты, затем положить в миску с холодной водой с добавлением 1 ч. ложки растительного масла. Выложить на влажную ткань.

Папарделле

Раскатанное тесто нарезать полосками шириной 2 см.

Фарфалле

Раскатанное тесто нарезать на квадраты со стороной 5 см. Защипать в середине, чтобы получилась «бабочка» (бантик).



Малтаглиати

Что означает «плохо порезанный». Просто порезать раскатанное тесто на маленькие треугольнички величиной с ноготь большого пальца руки. Используют обычно в приготовлении супов.

Равиоли

Тесто разрезать пополам, раскатать каждый кусочек, чтобы получилось 2 одинаковых квадрата. Поперек одного пласта теста чайной ложкой выложить в ряд через равные промежутки кучками выбранную начинку. Вокруг начинки смазать водой. Вторым пластом положить сверху, прижать между «горками» начинки. Разрезать вдоль и поперек, чтобы получились подушечки с начинкой.

Таглиателле

Тесто свернуть рулетом, нарезать ломтиками толщиной 5 мм. Развернуть и повесить на спинку стула, пока нарезается остальное тесто.

Примечание: Если вы действительно любитель макаронных изделий, вы можете купить специальную машинку, которая сама раскатывает тесто и нарезает фигурные макароны профессионально. Лучше, мне кажется, покупать хромированные со скалками из нержавеющей стали. Готовить из расчета 100 г макаронных изделий на человека. Вскипятить большую кастрюлю со слегка подсоленной водой. Добавить 1 ст. ложку оливкового масла или кусочек сливочного и варить 4 минуты почти до мягкости. Слить воду и подавать.

Свежие макароны на скорую руку

4 ПОРЦИИ

3 яйца, 275 г муки, мука для подсыпки, соль, 1 ст. ложка оливкового масла или небольшой кусок сливочного масла.

Яйца взбить в комбайне в течение 30 секунд. Добавить муку и взбивать еще 30 секунд, пока не получится мягкое, но не липкое тесто. Выложить на посыпанную мукой доску и вымесить, пока не станет гладким и эластичным. Добавлять при необходимости еще муку. Положить в полиэтиленовый пакет и оставить на 30 минут. Раскатать вытягивая на большой посыпанной мукой поверхности от себя до тех пор, пока не станет очень тонким, почти прозрачным. Чтобы сделать фигурные макароны, нарезать сразу. Для tagliatelle тесто накрыть и оставить на 15 минут, а затем разрезать.

Дхал (индийское блюдо)

4 ПОРЦИИ

175 г красной чечевицы, 1 порубленная луковица, 2 измельченных зубчика чеснока, 1 ст. ложка куркумы, 1 ст. ложка молотого тмина, 1 ст. ложка молотого кориандра, 2 ч. ложки паприки, 600 мл овощного бульона.*

Все ингредиенты положить в кастрюлю, вскипятить. Снять пену, затем варить на слабом огне 20—30 минут до мягкости, часто помешивая, чтобы не прилипло ко дну кастрюли. Если становится суховатым, подлить еще воду.

Рис с овощами

4 ПОРЦИИ

*175 г длиннозернистого риса, 600 мл овощного бульона,
75 г замороженных овощей-ассорти.*

Рис отварить в бульоне в течение 15 минут до мягкости. Добавить овощи за 5 минут до готовности.

Жареный рис со специями

4 ПОРЦИИ

*2 ст. ложки сливочного масла (маргарина), 1 порубленная -
луковица, 1 ч. ложка куркумы*, 1 ч. ложка молотого тмина,
1 ч. ложка молотого кориандра,
175 г готового длиннозернистого риса.*

Растопить масло, обжарить лук до мягкости. Добавить специи и жарить, помешивая, 2 минуты. Следить, чтобы специи не пригорали. Положить рис и жарить, помешивая, 5 минут, чтобы прогрелось.

Рис с лимоном

4 ПОРЦИИ

*340 г риса басмати (или другого длиннозернистого риса),
450 мл воды, 1 измельченный зубчик чеснока,
2 ч. ложки тертого лимонного сорго или лимонной цедры,
2 ч. ложки куркумы*, 50 г кокоса со сливками,
соль и свежемолотый черный перец.*

Если используется рис басмати, то его следует промыть, затем замочить в холодной воде на 30 минут. Воду слить. Положить рис, чеснок, сорго лимонное (цедру), куркуму в кастрюлю, налить воды и довести до кипения и варить 15 минут на слабом огне, часто помешивая. Добавить кокос, посолить, поперчить.

Горошек со сливками

4 ПОРЦИИ

*225 г замороженного горошка,
4 ст. ложки оливкового масла,
1 пучок кресса водяного*,
2 ст. ложки рубленых листиков базилика,
120 мл свежих сливок, тертый мускатный орех,
соль и свежемолотый черный перец.*

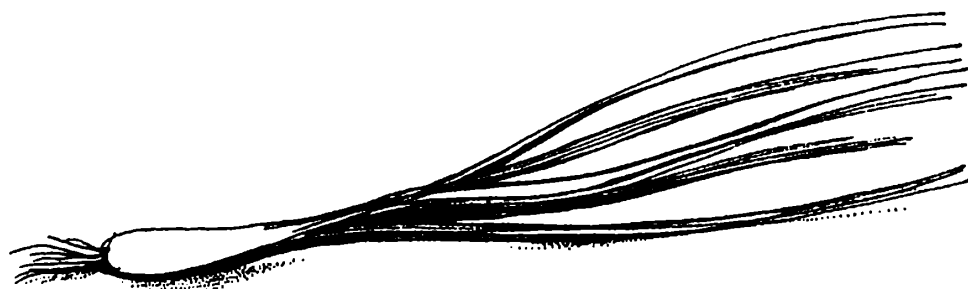
Горошек потушить в масле на слабом огне под крышкой в течение 4 минут, время от времени помешивая. Добавить остальные ингредиенты, приправить по вкусу, хорошо перемешать и тушить еще 2—3 минуты.

Зеленый лук и грибы с соевым соусом

4 ПОРЦИИ

*1 пучок зеленого лука, 1 ст. ложка растительного масла,
450 г молодых грибов, 4 ст. ложки лимонного сока,
2 ст. ложки соевого соуса, соль и свежемолотый
черный перец.*

Зеленый лук вместе с луковичками порезать кусочками (ок. 2 см). Масло разогреть, обжарить лук и грибы в течение 3 минут. Добавить лимонный сок, соус, немного посолить, поперчить. Тушить 4 минуты, слегка помешивая, до готовности и большого количества сока.



Цветная капуста с карри и кокосом

4 ПОРЦИИ

*1 кочан цветной капусты, разобранный на соцветия,
1 измельченный зубчик чеснока,
300 мл консервированного кокосового молока,
50 г кокосовой стружки, 1 ст. ложка молотого карри*,
2 ч. ложки лимонного сока, щепотка кайенского перца*,
соль и свежемолотый черный перец.*

Чеснок, молоко и карри поместить в кастрюлю, вскипятить и варить на слабом огне 15 минут, периодически помешивая. Снять с огня, влить лимонный сок, посыпать солью, черным и кайенским перцем. Переложить на блюдо, добавить цветную капусту, перемешать, чтобы пропиталась. Варить на слабом огне 10 минут до мягкости, периодически помешивая, чтобы не прилипало.

Кабачки с сыром

4 ПОРЦИИ

*4 кабачка (цуккини), тонкими ломтиками,
2 измельченных зубчика чеснока,
2 ст. ложки оливкового масла,
1 ч. ложка сушеного орегана*,
соль и свежемолотый черный перец,
100 г сыра «Эмменталь», ломтиками.*

Кабачки разложить на 4 листа фольги. Посыпать чесноком, побрызгать маслом, затем посыпать ореганом, солью и перцем. Сверху положить ломтики сыра. Завернуть и запекать в духовке при 200°C в течение 20 минут до мягкости кабачков, пока сыр не расплавится.

Сладкий картофель с ореховым маслом

4 ПОРЦИИ

*4 шт. батата (сладкого картофеля),
100 г сливочного масла (маргарина),
1 ч. ложка прозрачного меда, тертая цедра и сок 1 апельсина,
25 г рубленых грецких орешков, щепотка порошка горчицы,
соль и свежемолотый черный перец.*

Проткнуть кожуру у картофеля и запечь в духовке при 200°C в течение 1 часа до мягкости. Растопить все остальные ингредиенты в кастрюле, не дать остыть. Картофель разрезать в длину, полить маслом и сразу же подавать.

Грибы со шпинатной начинкой

4 ПОРЦИИ

*8 больших грибов, 2 ст. ложки сливочного масла (маргарина),
1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 порубленная луковица,
2 порубленных зубчика чеснока,
225 г замороженного шпината (оттаять, жидкость слить),
6 ст. ложек овощного бульона,
соль и свежемолотый черный перец,
100 г сладкого прессованного творога,
3 ст. ложки молотых сухарей,
50 г тертого сыра «Пармезан» *.*

У грибов обрезать ножки, аккуратно их порубить. Растопить сливочное масло, обжарить лук и чеснок до мягкости. Добавить ножки грибов, шпинат, бульон, хорошо посолить, поперчить. Снять с огня, положить сыр. Шляпки грибов выложить на фольге на решетке гриля обратной стороной вверх. На них выложить начинку. Посыпать сухарями и сыром. Жарить в гриле в течение 10 минут до готовности и появления пузырьков.

Артишоки по-итальянски

4 ПОРЦИИ

*400 г (1 большая банка) сердцевин артишоков,
1 ст. ложка белого винного уксуса, 1 ст. ложка рубленого
свежего базилика, 1 измельченный зубчик чеснока,
100 г тертого сыра «Пармезан» *,
соль и свежемолотый черный перец.*

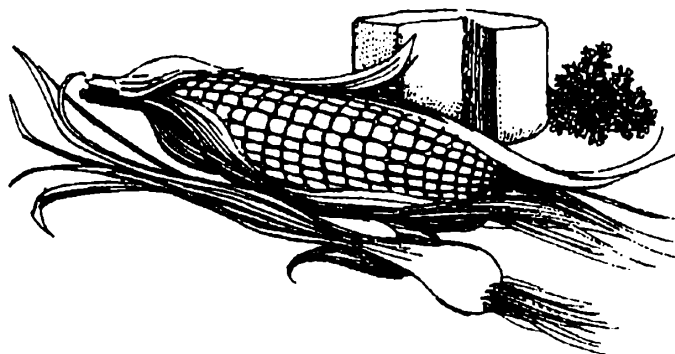
Артишоки порезать толстыми ломтиками, разложить на 4 квадратных листа фольги. Посыпать остальными ингредиентами. Завернуть и положить на лист для выпечки. Выпекать в духовке при 200°C в течение 15 минут, пока овощи не прогреются, а сыр не расплавится.

Кукуруза-барбекью с маслом из лайма и чили

4 ПОРЦИИ

*4 початка кукурузы, 175 г размягченного сливочного масла,
3 ст. ложки сока лайма*, 2 ст. ложки молотого чили*, соль.*

На кукурузе оставить листовую обертку. Замочить в холодной воде минимум на 20 минут. Взбить масло с соком лайма и чили, посолить по вкусу. По желанию добавить еще чили. Свернуть в форме колбаски и охладить. С кукурузы слить воду и обжарить в течение 20 минут, пока листочки равномерно не подрумянятся. Вытащить из гриля и аккуратно снять листочки. Подавать с ароматным маслом, порезав ломтиками. Как вариант, можно снять листики и отварить початки в подсоленной воде 15–20 минут до мягкости. Слить воду и подавать с маслом.



Сельдерей с орехами

4 ПОРЦИИ

1 корень сельдерея, 1 ст. ложка белого винного уксуса, 6 ст. ложек растительного масла, 50 г молотых грецких орешков.

Сельдерей очистить и нарезать ломтиками толщиной 2,5 см. Отварить в течение 10 минут до мягкости. Хорошо слить воду и выложить в форму для жарки. Смешать оставшиеся ингредиенты и смазать этой смесью сельдерей. Оставить по возможности на 30 минут. Запекать в духовке при 200°C в течение 30 минут до золотистой корочки.



Запеченный цикорий

4 ПОРЦИИ

4 головки цикория, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливочного растопленного масла (маргарина), 2 ст. ложки смеси рубленой зелени, соль и свежемолотый черный перец.

Из основания головок цветка цикория вырезать конусообразный стебель, затем разрезать вдоль пополам. Поместить в форму для жарки. Смешать все остальные ингредиенты и смазать этой смесью цикорий. Запекать в духовке при 200°C в течение 40 минут до мягкости и золотистой корочки.





Салаты и заправки к ним

Самое важное в салатах — это то, что не существует правильного способа их приготовления. Не волнуйтесь, если у вас нет каких-то ингредиентов, их можно заменить другими или вовсе опустить.

Салат по-сицилийски

4 ПОРЦИИ

*225 г карликовых зеленых бобов, отваренных целиком,
225 г отварного молодого картофеля, 4 помидора,
четвертинками, 3 яйца вкрутую, четвертинками,
1 небольшая луковица, тонкими кружочками,
6 черных или зеленых оливок, 3 ст. ложки оливкового масла,
1 ст. ложка винного уксуса, соль и свежемолотый черный
перец, хрустящие листья салата, 75 г брынзы, кубиками,
хлеб с корочкой.*

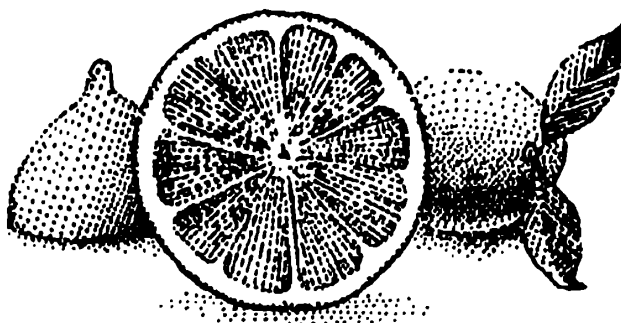
Бобы и картофель порезать на 2—3 кусочка. Поместить в миску с оставшимися ингредиентами, кроме салата, брынзы и хлеба, слегка перемешать. Выложить на листья салата, посыпать брынзой. Подавать с хлебом.

Салат «Алиса»

4 ПОРЦИИ

1 кочанчик салата, 350 г (1 небольшая банка) кубиков ананаса, без жидкости, 1 грейпфрут, дольками, 50 г рубленых лесных орехов, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ч. ложки лимонного сока, соль и молотый черный перец.

Листья салата положить в большую глубокую посуду. Добавить фрукты и орехи. Взбить масло и лимонный сок и полить салат. Посолить, поперчить, хорошо перемешать. Охладить перед подачей на стол.



Салат царский, особый

4 ПОРЦИИ

1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 75 г мягкого сыра с чесноком и зеленью, 3 ст. ложки молока, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 салат ромэн, 50 г (1 небольшая банка) анчоусов, без жидкости, кусочками, 8 ломтиков французского хлеба, обжаренных в небольшом количестве оливкового масла, дольки помидор.

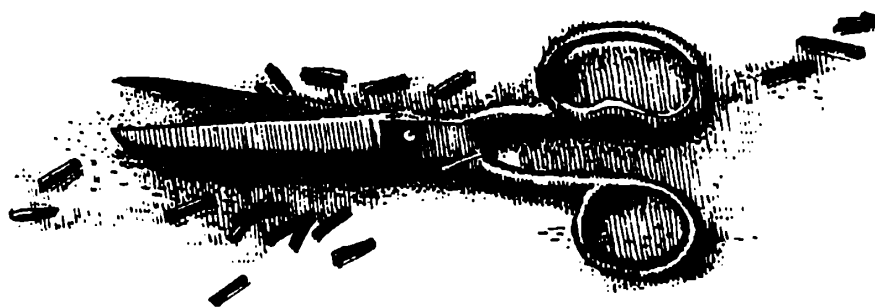
В кастрюле растопить сливочное масло. Разбить яйцо и слегка обжарить на слабом огне. Снять и остудить. Взбить сыр с молоком, растительным маслом и ли-

монным соком до однородной массы. Салат порвать аккуратными кусочками, положить в салатницу. Добавить яйцо и анчоусы, полить соусом и перемешать. По краям вокруг разложить кусочки хлеба, украсить помидором.

Салат из морепродуктов по-сицилийски

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте, добавить 185 г (1 небольшую банку) тунца без жидкости, разложенного на кусочки, и 75 г очищенных креветок к овощам и яйцам. По желанию можно обойтись без брынзы.



Салат с творогом, замороженный

4 ПОРЦИИ

100 г прессованного творога, 100 мл сгущенного молока (без сахара), щепотка лука-резанца (порезанного ножницами), салат, ореховые бургеры (см. стр. 297), пита.

Первые четыре ингредиента перемешать, утрамбовать аккуратно в форму для замораживания. Накрыть и заморозить до твердости. Порезать ломтиками и подавать с листьями салата, бургерами и питой.

Салат из апельсинов с огурцом

4 ПОРЦИИ

225 г прессованного творога, 2 апельсина, дольками, 1/2 огурца, ломтиками, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока.

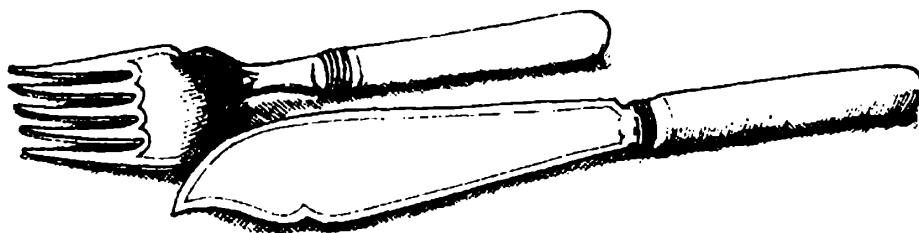
Все ингредиенты перемешать и охладить перед подачей на стол.

Картофельный салат

4 ПОРЦИИ

750 г молодого картофеля, порезанного кусочками, которые можно есть целиком, 1 яйцо вкрутую, кусочками (дополнительно), 1 ст. ложка рубленой петрушки, 1 ст. ложка майонеза, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 ч. ложка белого винного уксуса, свежемолотый черный перец.

Картофель отварить в кипящей воде в течение 15 минут до готовности, он должен остаться твердым. Слить воду, остудить. Смешать все остальные ингредиенты, добавить к картофелю. Хорошо перемешать. Охладить перед подачей на стол (лучше всего оставить на ночь, чтобы пропитался).



Простой салат с макаронами

4 ПОРЦИИ

100 г фигурных макаронных изделий, измельченный зубчик чеснока, 6 ст. ложек оливкового масла, 1 ч. ложка томат-пюре, соль и свежемолотый черный перец, щепотка сушеного эстрагона, 1 ч. ложка винного уксуса.

Макароны отварить в кипящей подсоленной воде. Слить воду, остудить. Остальные ингредиенты положить в плотно закрывающийся кувшин и потрясти, чтобы перемешалось. Полить этим макароны, перемешать. Охладить перед подачей на стол.

ТВ-ужин по-особому

4 ПОРЦИИ

225 г руоти или другого вида макарон, 4 помидора, кусочками, 1/4 огурца, кубиками, 175 г сыра «Чеддер», кубиками, 320 г кукурузы, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка дижонской горчицы, 1/4 ч. ложки соли, свежемолотый черный перец.*

Макароны отварить согласно указаниям на упаковке. Слить воду, промыть холодной водой, дать жидкости стечь. Помидоры, огурец, сыр и кукурузу выложить в миску, аккуратно перемешать. Добавить готовые макароны и снова перемешать. Взбить все остальные ингредиенты, заправить, слегка перемешать. Еще раз поперчить. По желанию охладить перед подачей на стол.

Салат из зеленых бобов с орехами по-восточному

4–6 ПОРЦИЙ

*250 г (1 упаковка) китайской яичной вермишели,
225 г тонких зеленых бобов, 6 ст. ложек арахисового масла,
2 ст. ложки рафинированного сахара, 150 мл овощного
бульона, 2 ст. ложки соевого соуса.*

Вермишель отварить согласно указаниям на упаковке. Слить воду, остудить. Бобы обрезать с двух концов, нарезать на кусочки размером 2,5 см, затем отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут до мягкости. Воду слить, пролить холодной водой и снова дать жидкости стечь. Смешать арахисовое масло, сахар, бульон и соевый соус в миске. Добавить бобы. Выложить все к остывшей вермишели, хорошо перемешать.

Восточный рисовый салат

4 ПОРЦИИ

*175 г длиннозернистого риса, 1/2 ч. ложки соли, 2 ч. ложки
куркумы, 50 г изюма, 1 банан, ломтиками, 50 г тертого
кокоса со сливками, 1 красный болгарский перец, кубиками,
2 ст. ложки кукурузы, 1/2 ч. ложки сушеного эстрагона,
несколько толстых ломтиков свежего
или консервированного ананаса.*

Рис отварить в кипящей подсоленной воде с куркумой и остудить. Затем смешать рис с остальными

ингредиентами, хорошо перемешать. Охладить перед подачей на стол.

Рисовый салат «Солнечный свет»

4 ПОРЦИИ

*175 г длиннозернистого риса, 1 ч. ложка куркумы,
225 г (1 небольшая банка) ананаса в собственном соку,
200 г (1 небольшая банка) кукурузы, без жидкости,
1 ч. ложка сушеного эстрагона, 1 ст. ложка лимонного сока,
1 ч. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка растительного масла,
соль и свежемолотый черный перец.*

Рис отварить в кипящей подсоленной воде с куркумой в течение 15 минут до мягкости. Слить воду и остудить. Смешать все остальные ингредиенты и залить рис. Хорошо перемешать. Охладить перед подачей на стол.

Салат с сыром «Фета» и пшеницей

4 ПОРЦИИ

*225 г пшеницы, 1 пучок зеленого лука, кусочками,
2 десертных яблока, кусочками, 75 г раскрошенного сыра
«Фета» *, 50 г орешков кешью, 2 ст. ложки рубленой
петрушки, 2 ч. ложки рубленого эстрагона, 4 ст. ложки
оливкового масла, 1 ст. ложка винного или яблочного уксуса,
2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки свежемолотого
черного перца, 2 ст. ложки рубленой мяты,
йогурт (без сахара и фруктов).*

Размочить пшеницу в кипящей воде в течение 30 минут, остудить. Смешать все ингредиенты, кроме йогурта, в большой салатнице, хорошо промешать. Сверху по желанию положить йогурт и подавать на стол.

Таббуле (французская закуска)

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как салат с сыром «Фета»* и болгар, не используя яблоки, сыр, орешки и эстрагон. Добавить 1—2 измельченных зубчика чеснока, 450 г помидор, кусочками и 1/2 огурца, кусочками.

Яичный майонез

4 ПОРЦИИ

3 яйца вкрутую, 2 ст. ложки майонеза, щепотка паприки или сушеного укропа, соль и свежемолотый черный перец, листья салата, ломтики помидор.

Яйца размять в миске. Добавить, перемешивая майонез, паприку (укроп), соль и перец. Охладить перед подачей на стол. Подавать, выложив горкой на листья салата и украсив помидорами.



Яичный майонез по-средиземноморски

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте, добавив 1 стручок порезанного красного сладкого перца и украсить консервированными филе анчоусов, выложенными в форме решетки.

Салат «Валдорф»

4 ПОРЦИИ

1 десертное яблоко, кубиками, 2 банана, ломтиками, лимонный сок, 50 г рубленых грецких орехов, 4 палочки сельдерея, ломтиками, 3 ст. ложки майонеза, листья салата.

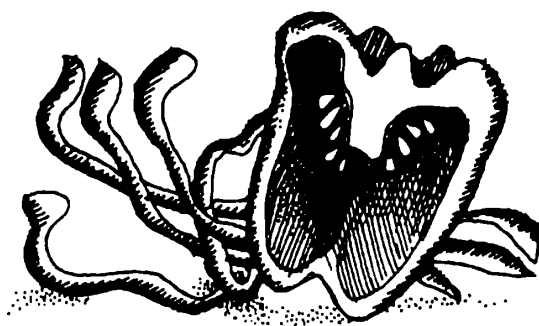
Фрукты положить в миску, перемешать с небольшим количеством лимонного сока. Добавить орехи и сельдерей. Положить майонез и промешать. Охладить и подавать, выложив на листья салата.

Салат из баклажан

4 ПОРЦИИ

2 помидора, полосками, 1 красный болгарский перец, полосками, 1 луковица, кружочками, 2 ст. ложки белого винного уксуса, 2 ст. ложки сухого шерри, 6 ст. ложек подсолнечного масла, 1 ч. ложка кунжутного масла, щепотка рафинированного сахара, соль и свежемолотый черный перец, 1 баклажан, 2 ст. ложки лимонного сока.*

В салатнице перемешать помидоры, перец и лук. Смешать уксус, шерри, 1 ст. ложку масла, кунжутное масло, сахар, соль и перец. Заправить салат и оставить мариноваться. Баклажан порезать тонкими полосками и перемешать с лимонным соком, чтобы не потемнел. Разогреть оставшееся масло и обжарить баклажан в течение 8 минут до слегка румяной корочки. Обсушить салфеткой, остудить. Добавить в салат и хорошо перемешать.



Горячий салат из чечевицы

4 ПОРЦИИ

*400 г (1 большая банка) консервированной чечевицы,
3 ст. ложки растительного масла, 175 г бекона без кожицы,
кубиками, 1 ст. ложка красного винного уксуса, 1 ч. ложка
мягкой горчицы, соль и свежемолотый черный перец,
1 ст. ложка рубленой петрушки.*

Чечевицу разогреть в кастрюле на слабом огне. Тем временем обжарить бекон в небольшом количестве разогретого масла до хрустящей корочки. Смешать оставшееся масло, уксус и горчицу. Посолить, поперчить. С чечевицы слить воду, смешать с беконом и

заправить. Снова посолить и поперчить по вкусу. Посыпать петрушкой и подавать в горячем виде.

Салат из артишоков и помидор

4 ПОРЦИИ

*400 г (1 большая банка) сердцевин артишоков, без жидкости,
8 вяленых на солнце помидор, 12 темных оливок,
без косточек, 3 ст. ложки обжаренных кедровых орешков,
2 ст. ложки рубленого базилика, 3 ст. ложки лимонного сока,
4 ст. ложки оливкового масла, соль и свежемолотый
черный перец.*

Артишоки порезать четвертинками, выложить в миску. Помидоры порезать полосками и добавить к артишокам вместе с оливками, орешками и базиликом. Смешать лимонный сок и масло, посолить и поперчить. Заправить салат, хорошо перемешать.

Салат из винограда и груш

4 ПОРЦИИ

*100 г темного винограда без косточек (кишмиш),
2 груши, кубиками, 100 г сыра «Ланкашир», кубиками,
3 ст. ложки виноградного или яблочного сока,
немного соевого соуса,
1 ст. ложка оливкового масла.*

Смешать фрукты и сыр. Взбить сок, соевый соус и масло. Заправить салат, охладить и подавать на стол.

Цветной салат

4 ПОРЦИИ

1 зеленый болгарский перец, полосками, 2 яйца вкрутую, четвертинками, 5 см огурца, тонкими ломтиками, 2 помидора, дольками, 8 темных оливок без косточек, 8 зеленых оливок без косточек, 1 ч. ложка каперсов, 3 ст. ложки заправки для винегрета (см. стр. 432), соль и свежемолотый черный перец.

Все подготовленные компоненты салата выложить в миску, заправить. Аккуратно перемешать, посолить и поперчить.

Салат из шинкованной капусты

4 ПОРЦИИ

2 большие тертые моркови, 1/2 нашинкованной белокочанной капусты, 1/2 небольшой луковицы, тертой, 6 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки майонеза, 1/4 ч. ложки готовой английской горчицы, свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка белого винного уксуса.

Смешать овощи. Остальные ингредиенты положить в кувшин с плотно закрывающейся крышкой, хорошо потрясти, чтобы перемешалось. Заправить салат и снова хорошо перемешать.



Салат из хрустящей шинкованной капусты с фруктами

4 ПОРЦИИ

*1/2 нашинкованной белокочанной капусты,
1 луковица, тертая, 1 тертая морковь, 1 десертное яблоко,
тертое, 50 г изюма, 150 мл майонеза, 1–2 ст. ложки
молока, соль и свежемолотый черный перец.*

Капусту положить в большую миску, добавить лук, морковь, яблоко и изюм, хорошо перемешать. Добавить майонез небольшим количеством молока, посолить, поперчить. Заправить салат и хорошо все перемешать.

Салат из капусты кольраби

4 ПОРЦИИ

*1 десертное яблоко, толстыми ломтиками,
2 ст. ложки лимонного сока, 225 г кольраби, нашинкованной,
1 апельсин, очищенный и порезанный толстыми ломтиками,
50 г желтого изюма, 4 ст. ложки апельсинового сока,
1 ст. ложка прозрачного меда, 4 ст. ложки оливкового масла,
соль и свежемолотый черный перец, 1 банан.*

В салатнице смешать яблоко с 2 ч. ложками лимонного сока. Добавить капусту, апельсин и изюм. Взбить апельсиновый сок с медом и маслом. Заправить салат, перемешать. Оставить на 2 часа. Перед подачей на стол порезать ломтиками банан и положить в салат. Перемешать и приправить по вкусу.

Картофельный салат греческий

4 ПОРЦИИ

*450 г готового молодого картофеля, кубиками,
225 г помидор, кусочками, 1 порубленная луковица,
50 г темных оливок, 3 ст. ложки основного соуса-майонеза
(стр. 426), 2 ст. ложки простого йогурта, соль и молотый
черный перец.*

Аккуратно перемешать картофель, помидоры, лук и оливки. Смешать майонез и йогурт, посолить, поперчить. Заправить салат и хорошо перемешать. Охладить перед подачей на стол.

Салат с огурцами и грецкими орехами

4 ПОРЦИИ

*350 г огурцов, ломтиками, 8 редисок, тонкими
ломтиками, 1 зеленый болгарский перец, кусочками,
2 шт. зеленого лука, кусочками, 50 г рубленых грецких
орехов, 1 ст. ложка рубленой петрушки,
1 ч. ложка рубленого чабреца,
4 ст. ложки соевого соуса,
1 ст. ложка оливкового масла,
1 ст. ложка лимонного сока, 1/2 ч. ложки молотого имбиря,
1 ст. ложка прозрачного меда, подогретого,
4 ст. ложки воды.*

Перемешать огурцы, редиску, перец, лук и грецкие орехи. Хорошенько взбить остальные ингредиенты. Заправить салат и как следует перемешать.

Колечко из риса

4 ПОРЦИИ

*175 г длиннозернистого риса, 100 г замороженных кубиков овощей-ассорти, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка красного винного уксуса, соль и свежемолотый черный перец, 2 спелые груши, кубиками, 175 г сыра «Чеддер» *, кубиками, 1 фенхель, кусочками, 3 ст. ложки простого йогурта, чесночный хлеб.*

Рис отварить с овощами в большом количестве кипящей, слегка подсоленной воды в течение 10 минут. Воду слить, промыть тщательно холодной водой и снова слить. Добавить масло, уксус, немного посолить, поперчить, хорошо перемешать. Выложить смесь в 1,5-литровую смазанную растительным маслом форму в виде кольца. Утрамбовать и охладить, тем временем приготовить начинку. Груши смешать с сыром и фенхелем. Аккуратно положить йогурт и слегка приправить. Сервировочную тарелку положить на кольцо, перевернуть, хорошо встряхнуть и переложить содержимое. В центре кольца выложить смесь груш с сыром, украсить листиками фенхеля и подавать с чесночным хлебом.

Салат с огурцом и сыром «Фета»

4 ПОРЦИИ

*1 огурец, 225 г раскрошенного сыра «Фета» *, 3 ст. ложки рубленой мяты, 1 ст. ложка рафинированного сахара, 6 ст. ложек оливкового масла, 3 ст. ложки белого винного уксуса, соль и свежемолотый черный перец.*

Огурец порезать тонкими ломтиками. Выложить на неглубокое блюдо, посыпать сыром и мятой, затем сахаром. Взбить масло и уксус, посолить, поперчить. Заправить салат и оставить на 1 час до подачи на стол.

Салат из бекона с яйцами и авокадо

4 ПОРЦИИ

*4 яйца, 2 ч. ложки лимонного сока,
4 ломтика бекона, 2 авокадо,
225 г салатных листьев-ассорти (радищико и лолло rosso),
4 ст. ложки оливкового масла, 4 ч. ложки винного уксуса,
соль и свежемолотый черный перец,
колечки репчатого лука, гренки,
горячий хлеб с зеленью.*

Отварить яйца в слегка кипящей воде с добавлением половины лимонного сока в течение 3 минут, чтобы белки сварились, а желтки оставались мягкими. Аккуратно выложить шумовкой в миску с холодной водой, чтобы дальше не варились. Обжарить в гриле или на сковороде бекон до хрустящей корочки. Ножницами порезать на кусочки. Авокадо разрезать пополам. Очистить, порезать, удалить косточки. Перемешать в оставшемся лимонном соке. В миску положить салатные листья, добавить авокадо и бекон, перемешать с маслом, уксусом, немного посолить и поперчить. Выложить в 4 отдельные тарелки. Вытащить из воды яйца и разложить по тарелкам. Украсить колечками лука и гренками, подавать с горячим хлебом.

Салат из сосисок

4–6 ПОРЦИЙ

4 ломтика белого хлеба, кубиками, 3 ст. ложки растительного масла, 8 толстых сосисок, отваренных, ломтиками, 2 х 300 г (2 большие банки) мексиканской кукурузы (со сладким перцем), 425 г (1 большая банка) зрелых бобов, без жидкости, 1/2 огурца, кубиками, 1 измельченный зубчик чеснока, 150 мл простого йогурта или сметаны, 1 ст. ложка лука-резанца (порезать ножницами).

Кубики хлеба обжарить в разогретом масле до золотистой корочки. Обсушить салфеткой. Смешать сосиски с кукурузой, бобами и огурцом. Охладить до подачи на стол. Чеснок перемешать с йогуртом и луком. Охладить. Непосредственно перед подачей на стол добавить в салат хлеб и перемешать. Выложить на тарелки, сверху заправить и сразу же подавать.

Салат из картофеля с соленой говядиной

4–6 ПОРЦИЙ

175 г готовой соленой говядины, кубиками, 750 г холодного картофеля, порезанного толстыми ломтиками, 1 небольшой красный болгарский перец, кубиками, 1/4 огурца, кубиками, 200 г (1 небольшая банка) кукурузы, без жидкости, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки винного уксуса, 1/2 ч. ложки дижонской горчицы, 1/2 ч. ложки рафинированного сахара, соль и свежемолотый черный перец, несколько колечек репчатого лука.

Мясо и овощи положить в большой салатник. Смешать масло, уксус, горчицу, сахар, немного посолить и поперчить, заправить салат. Хорошо перемешать. Подавать, украсив колечками лука.

Розовый салат из курицы

4–6 ПОРЦИЙ

*1,5 кг готовой целой курицы, 150 мл майонеза,
1 ст. ложка молока, 1 ст. ложка томат-пюре,
5 см огурца, кубиками,
50 г бланшированного целого миндаля,
2 ст. ложки сливочного масла (маргарина),
1/4 ч. ложки молотого чили*,
1/4 ч. ложки смеси приправ, салат.*

Курицу разделить на 6 кусков, грудку вырезать. Как вариант, можно срезать мясо с костей, удалить кожу и оставить курицу кусочками. Смешать майонез, молоко, томат-пюре и огурец. В масле обжарить миндаль до золотисто-румяного цвета. Посыпать специями и хорошо перемешать. Обсушить салфеткой. Курицу красиво разложить на листьях салата. Сверху выложить майонезную массу и посыпать миндалем.

Курица «Гавайи»

4 ПОРЦИИ

*1 свежий ананас, 175 г готового длиннозернистого риса,
175 г готового куриного мяса, кубиками,*

*200 г (1 небольшая банка) мексиканской кукурузы,
без жидкости, 2 ст. ложки майонеза, салат, дольки помидор,
соль и свежемолотый черный перец.*

У ананаса отрезать листья на расстоянии 5 см от стебля. С помощью ножа с зубчиками вынуть сердцевину, выложить в миску. Крупно порезать, удалить твердые пленки. Слить излишки сока. Добавить рис, мясо, кукурузу и майонез. Хорошо перемешать и приправить по вкусу. То, что осталось от ананаса, поставить на тарелку на листья салата, внутрь выложить полученную смесь, отрезанные листья положить обратно наверх в качестве «крышки». Если какое-то количество смеси не поместилось, выложить ее по краям. Украсить дольками помидора.

Винегрет с сыром и помидорами

4 ПОРЦИИ

*225 г сыра «Моцарелла», кубиками,
350 г «вишневых» помидор, четвертинками,
16 листиков базилика (по желанию порвать),
250 мл оливкового масла,
2 ст. ложки красного винного уксуса,
свежемолотый черный перец,
немного крупной морской соли.*

Все ингредиенты, кроме соли, положить в миску, хорошо поперчить. Слегка перемешать и охладить 30 минут. Посыпать солью непосредственно перед подачей на стол.

Салат с диким рисом

4 ПОРЦИИ

*450 мл овощного бульона, 100 г дикого риса,
175 г длиннозернистого риса, 400 г (1 большая банка)
консервированного красного стручкового перца, без жидкости,
кусочками, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки
красного винного уксуса, 1 ч. ложка вустерширского соуса*,
соль и свежемолотый черный перец.*

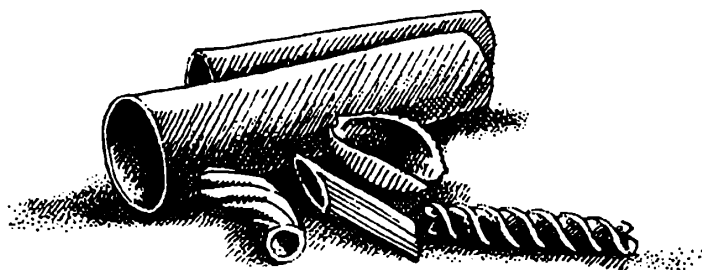
Вскипятить бульон. Положить дикий рис, опять вскипятить, накрыть и варить на слабом огне 15 минут. Добавить длиннозернистый рис, накрыть и варить на слабом огне 20 минут до готовности. Если остается жидкость, снять крышку и варить, пока жидкость не впитается. Остудить. Добавить перец. Смешать масло, уксус, соус, соль и перец. Заправить салат, хорошо все перемешать.

Салат из макарон с овощами и тунцом

4 ПОРЦИИ

*175 г «ракушек» (макаронные изделия), 225 г стручковой
фасоли, обрезанной с концов и порезанной на 3 части,
2 яйца вкрутую, крупными кусочками, 1 небольшая луковица,
колечками, 4 помидора, кубиками, 185 г (1 небольшая банка)
тунца в масле, без жидкости (масло оставить),
50 г (1 небольшая банка) анчоусов, без жидкости, порезанных
тонкими полосками, 6 ст. ложек оливкового масла,
2 ст. ложки красного винного уксуса, соль и свежемолотый
черный перец, листья салата ромэн, рубленая петрушка,
несколько черных оливок.*

Макароны отварить в кипящей подсоленной воде 10 минут до мягкости. В середине приготовления добавив фасоль. Слить воду, промыть холодной водой, дать жидкости стечь. Выложить в миску с остальными ингредиентами кроме салата, петрушки и оливок, слегка посолить, хорошо поперчить. Аккуратно перемешать, чтобы кусочки тунца сильно не развалились. Выложить на листья салата, украсить петрушкой и оливками.



Майонез-карри с курицей и макаронами

4 ПОРЦИИ

175 г пенне (из непросеянной муки), 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки соуса из манго, 2 ч. ложки карри-пасты, 175 готового куриного мяса, крупно порезанного, смесь салатных листьев, паприка, дольки лимона.*

Макароны отварить согласно указаниям на упаковке. Слить воду, промыть холодной водой, дать жидкости стечь. Смешать вместе майонез с манго и карри. Добавить макароны и мясо, охладить до подачи на стол. Подавать, выложив на листья салата, украсив паприкой и дольками лимона.

Мексиканский салат с авокадо

4 ПОРЦИИ

225 г зеленой таглиателле, 2 спелых авокадо, очищенных, без косточек, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки вустерширского соуса*, 1 ч. ложка тертого репчатого лука, 1/2 ч. ложки молотого чили, 4 ст. ложки оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец, 5 см огурца, кубиками, 2 помидора, без семян, кусочками, 1/2 красного болгарского перца, кубиками, немного оливкового масла, несколько чипсов, крупно покрошенных.*

Отварить таглиателле согласно указаниям на упаковке. Слить воду, промыть холодной водой и дать жидкости стечь. Авокадо размять в миске с лимонным соком. Добавить вустерширский соус, лук и чили. Постепенно влить масло, чтобы получилось что-то типа майонеза. Посолить по вкусу и хорошо поперчить. Добавить огурцы, помидоры и болгарский перец. Охладить 1 час. Таглиателле перемешать с дополнительным количеством масла. Выложить на тарелки. Сверху выложить смесь с авокадо, посыпать чипсами.

Макароны с креветками

4 ПОРЦИИ

175 г фарфалле, 150 мл майонеза, 1 ст. ложка кетчупа, 1 ст. ложка нежирных сливок, 2 ч. ложки хрена (в баночках), 6 оливок с начинкой, кусочками,*

*1 яйцо вкрутую, кусочками,
1 небольшой зеленый сладкий перец, кусочками,
175 г очищенных креветок, нашинкованный зеленый салат,
лук-резанец (порезать ножницами).*

Макароны отварить согласно указаниям на упаковке. Слить воду, промыть холодной водой и дать жидкости стечь. Майонез смешать с кетчупом, сливками и хреном в большой миске. Добавить макароны и все остальные ингредиенты. Кроме салата и лука-резанца, слегка перемешать. Охладить до подачи на стол. Подавать, выложив на нашинкованный салат, украсить луком-резанцем.

Подогретый салат с помидорами, зеленью и макаронами

4 ПОРЦИИ

*175 г макаронных изделий, 225 г молотых сухарей (хлеб из непросеянной муки), 12 помидор, кусочками, 4 порубленные веточки чабреца, 3 ст. ложки рубленого базилика,
3 ст. ложки рубленой петрушки, соль и свежемолотый черный перец, 120 мл оливкового масла, 3 измельченных зубчика чеснока, свежий тертый сыр «Пармезан»*.*

Макароны отварить согласно указаниям на упаковке. Слить воду, слегка промыть холодной водой и дать жидкости стечь. Тем временем в большой сковороде обжарить без масла молотые сухари, все время перемешивая, до хрустящей корочки. В миске смешать помидоры с зеленью, немного посолить, хорошо

поперчить. Добавить готовые теплые макароны. В сковородке разогреть масло, положить сухари и чеснок и жарить до золотисто-румяного цвета. Выложить в миску, перемешать. Сразу же подавать на стол, посыпав сыром.

Основной соус-майонез

4 ПОРЦИИ

*1 яйцо, 1 яичный желток, 2 ст. ложки лимонного сока,
1 ст. ложка белого винного уксуса,
1/2 ч. ложки порошка горчицы,
соль и свежемолотый черный перец,
375 г подсолнечного или оливкового масла.*

В шейкере или венчиком смешать яйцо, желток, сок лимона, уксус, горчицу, соль и перец. Добавить немного масла и снова взбить. Постепенно влить оставшееся масло, все время взбивая, пока майонез не превратится в густую массу. Хранить в холодильнике до 3 недель в кувшине с закручивающейся крышкой.

Майонез-карри

4 ПОРЦИИ

Смешать 1 ст. ложку молотого карри с 250 мл основного соуса-майонеза. Добавить 1 измельченный зубчик чеснока и выжать довольно большое количество сока из лимона. Для более сладкого варианта добавить 1 ст. ложку соуса манго.

Майонез с сыром «Блю»

4 ПОРЦИИ

Взять 250 мл основного соуса-майонеза и добавить 40 г раскрошенного сыра «Блю». Хорошо взбить.

Красный майонез

4 ПОРЦИИ

Взять 250 мл основного соуса-майонеза и добавить 4 ст. ложки тертой свеклы. Перед подачей на стол посыпать семенами тмина.

Майонез со свежей зеленью

4 ПОРЦИИ

Добавить 2 ст. ложки рубленой смеси зелени (петрушки, лука-резанца, майорана) к 250 мл основного соуса-майонеза.



Майонез с эстрагоном

4 ПОРЦИИ

Добавить 2 ст. ложки рубленого эстрагона и 1 небольшой измельченный зубчик чеснока к 250 мл основного соуса-майонеза. Приправить по вкусу лимонным соком.

Легкий майонез

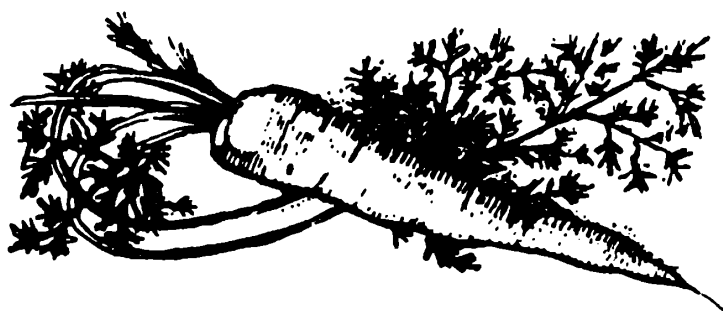
4 ПОРЦИИ

Смешать в равном количестве основной соус-майонез и свежие сливки (или простой йогурт). Можно еще добавить соль, перец, немного винного уксуса или уксуса с зеленью, затем 1–2 яйца вкрутую, протертых через сито.

Салат с морковью и апельсином

4 ПОРЦИИ

Крупно потереть 4–5 морковок, хорошо поперчить. Полить заправкой для винегрета (стр. 432) или 3 ст. ложками апельсинового сока, смешанного с 1 ст. ложкой лимонного сока.



Салат из бобов-ассорти

4 ПОРЦИИ

425 г (1 большую банку) бобов-ассорти выложить, промыть водой, дать жидкости стечь. Заправить французским соусом (стр. 431) и посыпать свежей зеленью.

Зеленый салат-ассорти

Ради контраста ароматов и цвета можно рискнуть смешать необычные компоненты, на выбор: немного пресной сдобной булочки, салат лолло рессо, лолло бланко, листья шпината, одуванчик, салат ромэн, листья китайского салата, кудрявый цикорий — возможности безграничны! Перед подачей на стол заправить французским соусом.

Простой рисовый салат

Смешать вареный длиннозернистый рис, на выбор, с порубленным репчатым луком или зеленым, готовым горошком, порубленными грибами или болгарским перцем. Не заправлять или полить заправкой для винегрета (стр. 432), или смешать немного молотого карри с 3 ст. ложками основного соуса-майонеза и аккуратно перемешать с салатом.

Салат из тунца и макарон

Отварить небольшие фигурные макаронные изделия в курином бульоне. Слить. Смешать с кусочками консервированного тунца и кубиками консервированного перчика пимиенто (красный сладкий стручковый перец), хорошо посолить, поперчить, заправить небольшим количеством заправки для винегрета (стр. 432).

Салат с помидорами и луком-резанцем

Выложить слоями ломтики помидор, посыпая сахаром и луком, заправить небольшим количеством заправки для винегрета (стр. 432). Оставить на 1 час, если есть время.

Цацики

Кубики огурца обсушить салфеткой, чтобы убрать излишки жидкости, смешать с греческим йогуртом*, небольшим количеством прозрачного меда, посолить, поперчить. Добавить (по желанию) 1 измельченный зубчик чеснока. Щедро посыпать рубленой свежей мятой и подавать как салат или соус.

Салат «Драгоценный»

Смешать консервированную кукурузу (без жидкости) с кусочками консервированного красного сладкого стручкового перца (пимиенто), добавить резаный помидор, немного грибов, кусочками. Заправить соусом для винегрета (стр. 432).

Салат с сыром «Фета» и репчатым луком

Перемешать кубики сыра «Фета» с ломтиками лука и помидор, заправить оливковым маслом, поперчить.

Картофельный салат особый

К простому картофельному салату из отварного молодого целого или резаного картофеля, заправленного основным соусом-майонезом, добавить резаный зеленый лук, свежепорезанный (ножницами) лук-резанец, ложку сметаны, немного резаных темных или зеленых оливок или немного порезанных консервированных анчоусов.

Салат «Супер-особый»

Салатные листья посыпать рублеными орехами, резанной зеленью, раскрошенным сыром, кусочками бекона с хрустящей корочкой и полосками консервированных копченых мидий. Заправить небольшим количеством соуса для винегрета (стр. 432).

Соусы

Французский соус

4 ПОРЦИИ

*3 ст. ложки белого винного уксуса, 300 мл оливкового масла,
1 ч. ложка дижонской горчицы,
1 измельченный зубчик чеснока (дополнительно),
1 ч. ложка рафинированного сахара,
соль и свежемолотый черный перец.*

Выложить все ингредиенты в емкость с закручивающейся крышкой, потрясти, чтобы хорошо перемешалось. Хранить в холодильнике.

Соус «Провансаль»

4 ПОРЦИИ

Добавить 1 ст. ложку рубленого эстрагона и 1 ст. ложку рубленой петрушки к французскому соусу.

Заправка для винегрета

4 ПОРЦИИ

*2 ст. ложки белого винного уксуса,
90 мл (6 ст. ложек) оливкового масла,
соль и свежемолотый черный перец,
1 ст. ложка лука-резанца (порезать ножницами),
немного сока лимона.*

Все хорошо перемешать, встряхивая, в емкости с закручивающейся крышкой. Охладить и подавать.

Оливковый соус

4 ПОРЦИИ

Добавить 2 ст. ложки рубленых темных или зеленых оливок (можно взять пополам) к французскому соусу.

Соус «Пикантный»

4 ПОРЦИИ

Добавить 2 ст. ложки порезанных каперсов, 2 ч. ложки порезанных огурчиков (корнишоны) и 1 ст. ложку порезанного (ножницами) лука-резанца к французскому соусу.



Соевый соус-заправка

4 ПОРЦИИ

4 ст. ложки готового соевого соуса, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, 4 ч. ложки прозрачного меда, 1/2 ч. ложки молотого имбиря, 4 ст. ложки воды.

Все хорошо перемешать.

Соус «Тысяча островов»

4 ПОРЦИИ

1 ст. ложка томат-пюре, 1 ст. ложка красного и столько же зеленого сладкого перца, кусочками, 1 огурец-корнишон, кусочками, 1 яйцо вкрутую, кусочками, 150 мл основного соуса-майонеза (стр. 426).

Перемешать, использовать как заправку к салатам или подливку.

Кисло-сладкий соус

4 ПОРЦИИ

*120 мл ананасового соуса, 1 ч. ложка соевого соуса,
1/2 ч. ложки томат-пюре,
свежемолотый черный перец по вкусу.*

Смешать все ингредиенты, охладить и подавать.

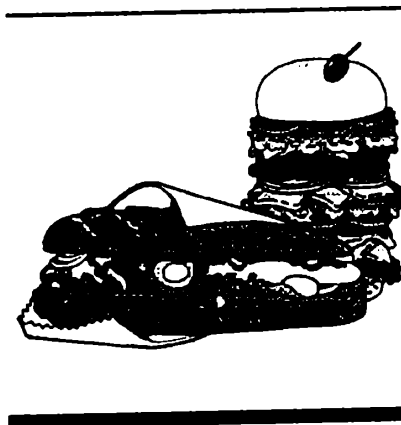
Бабушкин соус

4–6 ПОРЦИЙ

*1 ст. ложка нерафинированного сахара, 1 ч. ложка готовой
английской горчицы, 150 мл нежирных сливок,
солодовый уксус, соль и свежемолотый черный перец.*

Сахар смешать с горчицей и сливками (молоком), пока не растворится. Взбить с уксусом, солью и перцем по вкусу. Хранить в холодильнике 2 недели. Использовать вместо майонеза.





Легкие закуски (перекус)

Когда хочется быстро перекусить, обычный бутерброд — не всегда заманчивая перспектива. Здесь представлены рецепты приготовления фантастически легких закусок (перекусов), которые не просто притупят чувство голода, от них у вас просто потекут слюнки.

Мадам Кроке

1 ПОРЦИЯ

*2 ломтика хлеба, хорошо намазанных сливочным маслом,
3 ст. ложки тертого сыра «Чеддер»,
1/2 небольшой луковицы, ломтиками, разобранными
на колечки, 1 ч. ложка рубленого шалфея,
растительное масло для жарки.*

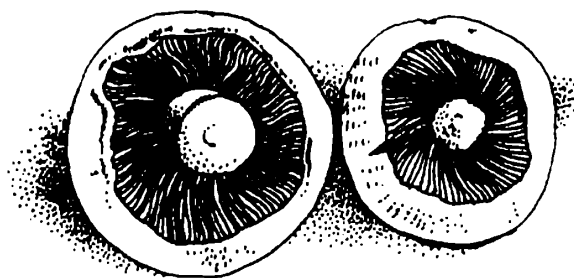
Ломтики хлеба соединить, намазанными сторонами наружу, посыпать сыром, положить лук, посыпать шалфеем. Обжарить на сковородке или в гриле до золотистой корочки с обеих сторон. Сразу же подавать, порезав четвертинками.

Острые грибы

2 ПОРЦИИ

1 небольшая порубленная луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 175 г молодых грибов, 2 помидора, без кожицы (по желанию), кусочками, 2 ч. ложки кетчупа, 2 ч. ложки вустерширского соуса, 1–2 капли соуса «Табаско», горячий тост со сливочным маслом.

Лук обжарить в масле в течение 2 минут до мягкости. Добавить грибы и помидоры, готовить, помешивая, 2 минуты. Положить все остальные ингредиенты, кроме тоста, и тушить 5 минут до готовности грибов. Подавать, выложив на горячий тост.



Макаронный шедевр

2 ПОРЦИИ

4 ломтика бекона, 100 г макарон быстрого приготовления, 100 г тертого сыра «Ред Лисестер», 1 ч. ложка вустерширского соуса, соль и свежемолотый черный перец, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, лук-резанец (порезать ножницами).

Бекон обжарить в гриле или на сковороде без масла до хрустящей корочки, порезать кусочками. Тем вре-

менем отварить макароны согласно указаниям на упаковке, слить воду и выложить обратно в кастрюлю. Добавить сыр, вустерширский соус, немного приправить, добавить масло. Хорошо перемешать до кремообразного состояния. Выложить на тарелки и подавать, посыпав кусочками бекона и лука.

Хрустящий картофель

Соль, тонко нарезанные ломтики картофеля.

На лист для выпечки насыпать соль тонким слоем. Разложить картофельные ломтики и запечь в духовке при 200°C в течение 20 минут до хрустящего состояния. Перемешать и подавать в холодном или горячем виде.

Круассан с колбасой и сыром

1 ПОРЦИЯ

*1 круассан, 2 ломтика салями,
1 ломтик сыра «Эмменталь»,
ломтики помидора.*

Круассан разрезать вдоль пополам почти до конца, начинить свернутыми ломтиками колбасы и сыра. Поместить в умеренно прогретый гриль, чтобы сыр расплавился, один раз перевернуть. Сразу же подавать, украсив ломтиками помидора.

Круассан с сыром, чесноком и зеленью

4 ПОРЦИИ

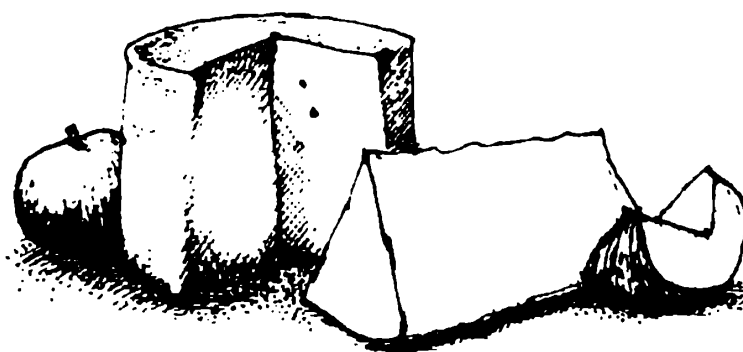
Готовить так же, как в предыдущем рецепте, начинить круассан хорошим слоем мягкого сыра с чесноком и зеленью и небольшим количеством красного болгарского перца, кусочками, а затем обжарить в гриле.

Круассаны с сыром и грибами

2–4 ПОРЦИИ

4 круассана, 215 г (1 небольшая банка) грибов со сливками, 50 г тертого сыра «Чеддер».

Аккуратно надрезать круассаны вдоль. Начинить грибами и сыром. Обжарить в гриле, один раз перевернув, до хрустящей корочки. Следить, чтобы не подгорело. Как вариант, подогреть так же как «Булочки-пицца» (стр. 445). Сразу же подавать.



Пицца с сыром и помидорами (на сковороде)

1–2 ПОРЦИИ

*100 г муки (самоподнимающейся), щепотка соли,
3 ст. ложки подсолнечного масла, 227 г (1 небольшая банка)
резаных помидор, без жидкости, 50 г тертого сыра «Чеддер»,
1/4 ч. ложки сушеного орегана*, несколько темных оливок.*

Смешать в миске муку, соль и 2 ст. ложки масла. Добавить достаточно холодной воды, чтобы получилось плотное тесто, аккуратно вымесить. Раскатать или размять, чтобы получился круг примерно по размеру дна большой сковородки. Разогреть в ней оставшееся масло, положить тесто и жарить, пока оно не станет снизу золотисто-румяным. Перевернуть, выложить помидоры, посыпать сыром и ореганом. Украстить оливками. Накрыть (крышкой или фольгой) и готовить на слабом огне 5 минут, пока сыр не расплавится. Поставить в разогретый гриль, чтобы подрумянить верх.

Пицца с ветчиной и грибами (на сковороде)

1–2 ПОРЦИИ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте, добавить 4 молодых гриба, ломтиками, обжарив их сначала в небольшом количестве сливочного масла, и положить ломтик ветчины, кусочками, а затем уже посыпать сыром.

Яйца с овощами

2–4 ПОРЦИИ

*1 ст. ложка оливкового масла,
1 ст. ложка сливочного масла, 2 луковицы, ломтиками,
2 зеленых сладких перца, ломтиками,
4 больших помидора, четвертинками,
1 измельченный зубчик чеснока, 4 яйца,
соль и свежемолотый черный перец.*

Разогреть оливковое и сливочное масло в сковороде, обжарить приготовленные овощи на слабом огне в течение 5 минут до мягкости, помешивая. Добавить яйца, приправить и готовить, пока не поджарятся, поднимая и помешивая. Подавать прямо в сковороде.

Острые картофельные оладушки

2 ПОРЦИИ

*225 г тертого картофеля, 1 небольшая тертая луковица,
1/2 ч. ложки гарам масала*, 1/4 ч. ложки молотого чили*,
1 яйцо, 1 ч. ложка муки, соль и свежемолотый черный перец,
2 ст. ложки подсолнечного масла, соус из манго.*

Смешать картофель, лук, специи, яйцо, муку и приправить. Разогреть масло в сковороде и жарить, выкладывая смесь столовыми ложками, до золотистой румяной корочки снизу. Перевернуть и жарить с другой стороны всего 4–5 минут. Подавать с манго в горячем виде.

Хлеб с сыром по-французски

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте, но вместо сыра «Эдам» взять сыр «Чеддер», а вместо маринада — ломтики маринованного лука.

Хлеб с сыром по-датски

4 ПОРЦИИ

1 небольшой батон (не резать), 225 г сыра «Эдам», ломтиками, сладкий маринад.

Хлеб нарезать ломтиками, но не до конца дорезать кусочки. В промежутки положить ломтики сыра, полить 1 ст. ложкой маринада. Завернуть в фольгу и запекать в духовке 15—20 минут при 220°C до хрустящей корочки, пока сыр не расплавится.



Тортилла (испанский омлет)

2 ПОРЦИИ

1 большая картофелина, кубиками, 1 порубленная небольшая луковица, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка рубленой петрушки, соль и свежемолотый черный перец, 4 яйца.

Картофель, лук обжарить в масле в течение 4 минут, помешивая, почти до готовности картофеля. Добавить петрушку, немного приправить, положить яйца. Готовить на слабом огне, поднимая и помешивая сначала, пока не поджарится. Верх подрумянить в гриле. Подавать в горячем или холодном виде, порезав кусочками.

Фондю с сыром на скорую руку (швейцарское блюдо)

2–4 ПОРЦИИ

Взять в 2 раза больше сыра, горчицы и сидра, чем в предыдущем рецепте. Добавить по желанию 1 ст. ложку вишневого ликера, подавать, обмакивая в полученную смесь кубики французского хлеба.

Горячий хлеб с тунцом и чесноком

4 ПОРЦИИ

*2 измельченных зубчика чеснока, 150 г сливочного масла,
1 ст. ложка рубленой петрушки, 185 г (1 небольшая банка)
консервированного тунца, без жидкости, лимонный сок
(выжать 1 раз), 1 батон французского хлеба.*

Размять вместе чеснок, масло, петрушку и тунец. Добавить по вкусу сок лимона. Толстыми ломтиками порезать хлеб, не дорезая до конца. Обе стороны кусочков смазать маслом с чесноком и тунцом. Завернуть в фольгу и запечь в духовке 20 минут при 200°C. Подавать в горячем виде.

Гренки с сыром «Сомерит»

1–2 ПОРЦИИ

*175 г тертого сыра «Чеддер»,
1 ч. ложка готовой английской горчицы,
2 ст. ложки сидра, 2 ломтика хлеба.*

Все ингредиенты, кроме тостов, положить в небольшую сковородку, разогреть, помешивая, пока сыр не расплавится и смесь не станет однородной. Положить на тосты и подавать.

Яичный хлеб

2–4 ПОРЦИИ

*4 яйца, немного молока, соль и свежемолотый черный перец,
6 ломтиков хлеба, растительное масло для жарки.*

Яйца взбить с молоком и солью, поперчить. Каждый ломтик хлеба порезать на четвертинки, обмакнуть в яичную смесь, чтобы хорошо пропитались. Жарить в разогретом масле с обеих сторон до румяной корочки. Посыпать солью и подавать в горячем виде.

Овощи, жаренные с яйцом

4 ПОРЦИИ

*3 ст. ложки растительного масла, 1 порубленная луковица,
450 г картофеля, кубиками, соль и свежемолотый черный
перец, жареные яйца.*

В разогретом масле обжарить на слабом огне лук в течение 5 минут до мягкости. Выложить шумовкой. Затем в той же сковородке обжарить картофель в течение 10—15 минут до золотистой корочки и мягкости. Положить обратно лук, перемешать, хорошо посолить, поперчить, утрамбовать и готовить, пока не станет очень горячим. Подавать, выложив сверху жареные яйца.

Паштет из сыра

4 ПОРЦИИ

100 г тертого сыра «Чеддер», 100 г зрелого раскрошенного сыра «Стилтон», 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки белого вина или бульон, соль и свежемолотый черный перец.

Все ингредиенты размять до однородной массы. Утрамбовать в какую-нибудь посуду, накрыть фольгой. Охладить и подавать с теплыми тостами или крекерами.

Картофельные лепешки

4 ПОРЦИИ

1 ч. ложка растительного масла, 1 порубленная луковица, 225 г холодного картофельного пюре, 1 ст. ложка смеси сушеной зелени, 50 г тертого сыра «Чеддер», соль и свежемолотый черный перец, 1 ч. ложка паприки, 50 г муки, растительное масло для жарки.

В разогретом масле обжарить лук на слабом огне в течение 5 минут. Смешать его с картофельным пюре, зеленью, сыром, солью, перцем и паприкой. Сформовать плоские лепешки, посыпать мукой и жарить в разогретом масле в течение 8 минут до румяной корочки с обеих сторон. Обсушить салфеткой.

Хрустящие сырные кубики

4 ПОРЦИИ

*8 ломтиков хлеба, сливочное масло, дрожжевой экстракт,
100 г сливочного сыра, 50 г измельченных кукурузных хлопьев.*

Сделать бутерброды из хлеба, масла и дрожжей. Порезать их кубиками со стороной 2,5 см. Смазать их со всех сторон сыром, обвалять в хлопьях и подавать.

Булочки-пицца

4 ПОРЦИИ

*4 мягкие булочки, 225 г (1 небольшая банка) резаных помидор, 1 ч. ложка сушеного орегана, тертый сыр «Моцарелла» * или «Чеддер» *.*

Булочки надрезать сверху, аккуратно вынуть немного мякиша, начинить помидорами, посыпать ореганом, положить сыр. Каждую булочку завернуть в фольгу, готовить на пару в течение 10 минут, пока сыр не расплавится. Либо запечь в духовке при 220°C в течение 10 минут.

Примечание: Можно прогреть булочки и в микроволновой печи. Для этого поместить их в специальную посуду, накрыть. Заворачивать в фольгу не нужно. Поставить на 2 минуты или дольше в зависимости от мощности. Не пересушивать, иначе они станут твердыми.

Колбасные суперрулетики

8 ПОРЦИЙ

350 г теста (один пласт), основы для пирогов, кукурузный соус, немного муки, 450 г свиного колбасного фарша, яйцо для смазки.

Тесто раскатать в прямоугольник 46 х 18 см. Смазать соусом, отступив от края с длинной стороны 2,5 см. Руками, посыпанными мукой, раскатать колбасный фарш до 46 см в длину. Положить «колбаску» на тесто по центру, завернуть, защипать края, взбить, сделать выемки обратной стороной ножа. Порезать на 8 кусочков, положить их на лист для выпечки. Смазать яйцом и выпекать в духовке при 200°C в течение 30 минут до золотистого цвета, пока не пропечется.

Бутерброды с лососем и соусом «Тартар»

4 ПОРЦИИ

*75 г сливочного масла или маргарина,
100 г (1 небольшая банка) розового лосося, без жидкости,
2 ст. ложки соуса «Тартар» (майонез с кусочками соленых*

*огурцов, репчатого лука, оливок и т.д.),
1 ст. ложка рубленой петрушки,
соль и свежемолотый черный перец, 8 ломтиков хлеба.*

Сливочное масло размять в миске вилкой, из рыбы удалить кожу и кости, размять вместе с маслом, добавить соус, петрушку, немного посолить, поперчить. Намазать хлеб, соединить по 2 кусочка в бутерброды. По желанию можно обрезать корки. Порезать треугольничками и подавать.

Пита с начинкой

4 ПОРЦИИ

*300 мл овощного бульона, 225 г лука-порея, ломтиками,
1 небольшое яблоко, кусочками, 6 редисок, кусочками,
4 молодых гриба, ломтиками, 2 ч. ложки тертого свежего
имбирного корня, соль и свежемолотый черный перец,
4 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка белого винного
уксуса, щепотка порошка горчицы, 4 питы.*

Вскипятить бульон, добавить лук-порей и варить на слабом огне в течение 10 минут до мягкости. Слить жидкость, остудить. Смешать лук с яблоком, редиской, грибами и имбирем. Посолить, поперчить. Смешать 3 ст. ложки оливкового масла с уксусом и горчицей. Выложить на овощи. Питы надрезать сбоку вдоль, начинить овощной массой, смазать снаружи оставшимся маслом, завернуть отдельно в фольгу. Обжарить в гриле в течение 6 минут, один раз перевернуть.

«Двухэтажные» бутерброды с сыром и апельсином

3 ПОРЦИИ

*6 ломтиков хлеба,
200 г мягкого сыра с низким содержанием жира,
300 г (1 небольшая банка) консервированных оранжевых апельсинов, без жидкости, кресс-салат или салат-латук, свежемолотый черный перец.*

Хлеб намазать сыром, половину кусочков украсить апельсинами, затем положить кресс-салат или нашинкованные листья зеленого салата. Поперчить, соединить по 2 кусочка с остальными ломтиками хлеба, чтобы получились бутерброды. Порезать и подавать.

Пита с прохладной начинкой

1 ПОРЦИЯ

Огурец, кусочками, 1 ст. ложка готовой баранины, кусочками, 1 ст. ложка простого йогурта, 1/4 ч. ложки сушеной мяты, соль и свежемолотый черный перец, 1 пита, нашинкованный зеленый салат, 1 помидор, ломтиками.

Смешать мясо, йогурт и мяту. Приправить по вкусу. Подогреть питу в гриле или тостере (по желанию). Надрезать один край, чтобы получился «кармашек». Начинить салатом, массой с йогуртом и ломтиками помидора.

Квадратики с маринованным огурцом

1–2 ПОРЦИИ

2 ломтика хлеба, сливочное масло, 1 огурец, маринованный с укропом, ломтиками, 50 г тертого сыра «Чеддер».

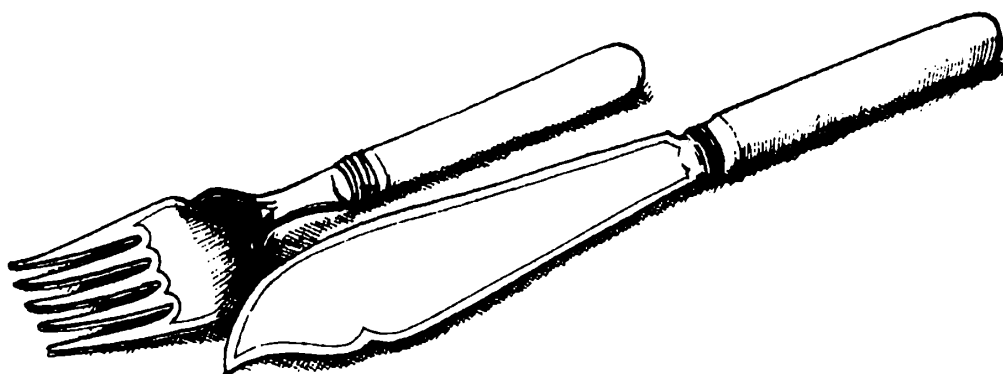
Хлеб подрумянить в тостере, смазать маслом, сверху положить ломтики огурца, посыпать сыром. Обжарить в гриле до золотистой корочки и пузырьков. Подавать в горячем виде.

Вафли «Дэгвуде»

2 ПОРЦИИ

4 замороженные картофельные вафли, 2 яйца, сливочное или растительное масло, 2 ломтика ветчины, нашинкованный зеленый салат.

Вафли обжарить в гриле или на сковородке согласно указаниям на упаковке. В масле обжарить яйца до готовности. На каждую из двух вафель положить ломтик ветчины, затем яйцо и немного салата. Все покройте еще одной вафлей и пробуйте!



Французский батон с начинкой

1–2 ПОРЦИИ

1 небольшой французский батон, сливочное масло, 2 яйца, 1/4 ч. ложки смеси сушеной зелени, соль и свежемолотый черный перец.

Хлеб подогреть в духовке или в гриле, часто переворачивая, или в микроволновой печи в течение короткого времени. Надрезать вдоль, смазать внутри маслом. Тем временем взбить яйца, добавить 2 ст. ложки воды, зелень, соль и перец. Хорошо все взбить. Разогреть сковородку для омлетов, положить кусочек масла. Когда будет шипеть, вылить яичную смесь. Поднять, перемешивать, пока не поджарится. Свернуть втрое. Начинить хлеб, по желанию разрезать пополам.

Рыбные палочки по-американски

2 ПОРЦИИ

8 рыбных палочек, 8 мягких булочек, 2 ломтика плавленого сыра, 2 ст. ложки соуса «Тартар», нашинкованный зеленый салат.*

Палочки обжарить в гриле, на сковороде или в микроволновой печи. Булочки разрезать, положить 4 палочки. Сверху положить сыр и ненадолго поставить в разогретый гриль, чтобы сыр расплавился. Затем полить соусом, посыпать салатом, закрыть другой частью булочки и подавать.

Тосты-гриль с маслом, сыром и огурцами

1–2 ПОРЦИИ

*2 ломтика хлеба,
2 ст. ложки сливочного масла,
50 г тертого сыра «Чеддер»,
2 маринованных огурца, кусочками,
1 помидор, ломтиками.*

Хлеб подрумянить в тостере с обеих сторон. Тем временем растереть масло с сыром и огурцами. Намазать тосты, сверху положить помидор. Обжарить в гриле до золотистой корочки и пузырьков. Подавать в горячем виде.

Бутерброды с индейкой и клюквенным соусом

4 ПОРЦИИ

*8 ломтиков зернового хлеба, намазанных сливочным маслом,
175 г готовой индейки, кусочками,
1 ст. ложка клюквенного соуса,
2 ст. ложки майонеза,
соль и свежемолотый черный перец.*

4 ломтика хлеба выложить на доску намазанной стороной вверх. Смешать мясо с соусом и майонезом, немного посолить, поперчить, намазать этим хлеб, не доходя до края. Сверху положить остальные ломтики хлеба. Готовить так же, как «Бутерброды с запеченными бобами и сыром» (стр. 454).

Салатная пита

1 ПОРЦИЯ

1 пита, 1 ст. ложка нашинкованного салата,

2 ломтика помидор, 2 ломтика огурца.

Для начинки: 1 ст. ложка тунца, ветчина, кусочками, размятая сардина, ломтики солонины; сосиска кусочками, салями или яйцо вкрутую. 2 ч. ложки майонеза.

Питу поместить в тостер или микроволновую печь, пока не станет пышной. Надрезать с боку, чтобы получился «кармашек». Начинить салатом, помидорами и огурцами, положить что-либо из вышепредложенного. В конце положить майонез.

Ветчина с яйцами в соусе

2 ПОРЦИИ

1 пучок кресса водяного, рубленного,

1 ст. ложка сливочного масла (маргарина),

2 ст. ложки муки, 150 мл молока,

соль и свежемолотый черный перец, 2 яйца,

1 ч. ложка лимонного сока или уксуса,

2 ломтика ветчины, 2 тоста со сливочным маслом.

В кастрюлю положить кресс водяной, жир, муку и молоко. Взбивать на умеренном огне до густой однородной массы. Приправить по вкусу. Яйца без скорлупы отварить в кипящей воде с добавлением лимонного сока или уксуса в течение 3–5 минут. На тост положить ломтик ветчины, сверху яйцо, полить все соусом с крессом водяным и сразу же подавать.

Второй завтрак по-индийски

4 ПОРЦИИ

2 лепешки наан, 225 г (1 небольшая банка) горохового пудинга, 2 ч. ложки карри-пасты, 2 ст. ложки соуса манго, лимонный сок, нашинкованный салат (дополнительно).

Хлеб обжарить в гриле или в микроволновой печи согласно указаниям на упаковке. В кастрюле разогреть пудинг с карри, периодически помешивать. Смазать этим хлеб, сверху выложить манго, побрызгать лимонным соком по вкусу. Добавить салат, по желанию. Свернуть пополам, разрезать на кусочки, завернуть их в салфетку и есть руками.

Омлет, который едят руками

2–4 ПОРЦИИ

4 яйца, 4 ст. ложки холодной воды, соль и свежемолотый черный перец, 1 ч. ложка смеси сушеной зелени, сливочное масло, 290 г (1 небольшая банка) консервированной спаржи, без жидкости.

В миску разбить 1 яйцо, добавить 1 ст. ложку воды, немного соли и перца, 1/4 ч. ложки зелени. Разогреть немного масла в сковороде для омлетов. Влить яйцо и жарить до готовности, поднимая край, чтобы еще жидкое яйцо стекало вниз. Переложить на тарелку, остудить. Тем временем приготовить еще 3 омлета. На омлеты поровну разложить спаржу, завернуть и подавать.

Бургеры с сыром и колбасой

4 ПОРЦИИ

450 г свиного колбасного фарша, 1/2 ч. ложки сушеного шалфея, 4 сыра «Бейби Бел», без кожицы, 1 ст. ложка растительного масла, томатный соус, 4 булочки для бургеров.

Перемешать колбасный фарш с шалфеем, слепить 8 маленьких лепешек. В середину каждой из 4 лепешек положить сыр, сверху накрыть оставшимися лепешками, прижать. Смазать маслом и обжарить в гриле или на сковороде в масле в течение 4—5 минут с каждой стороны, перевернуть один раз, до золотистой хрустящей корочки, пока не прожарятся. Обсушить салфеткой. Полить небольшим количеством томатного соуса и подавать в булочках.

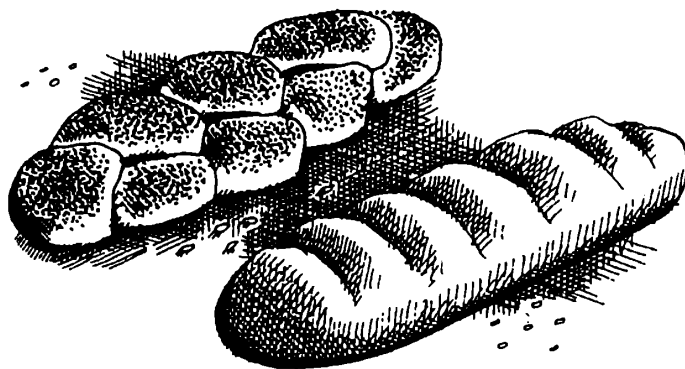
Бутерброды с запеченными бобами и сыром

4 ПОРЦИИ

8 ломтиков хлеба со сливочным маслом, 4 ч. ложки темного столового соуса, 400 г (1 большая банка) запеченных бобов в томатном соусе, 50 г тертого сыра «Чеддер».

Выложить на доску 4 ломтика хлеба намазанной стороной вверх. Слегка полить соусом. Поровну выложить по центру бобы, разровнять, чтобы не доходило до края. Посыпать сыром. Сверху положить остальные ломтики хлеба намазанной стороной вверх. По-

ложить в тостер для бутербродов или на решетку гриля, сверху придавить холодной решеткой. Жарить до золотисто-румяной корочки. Рукавицей перевернуть решетку, обжарить с другой стороны. Или жарить в сковороде, придавливая время от времени ножом для рыбы, пока не станут золотистыми снизу, затем аккуратно перевернуть, подрумянить другую сторону.



Бутерброды-карри с курицей

4 ПОРЦИИ

8 ломтиков хлеба из непросеянной муки со сливочным маслом, 4 ч. ложки соуса манго, 100 г готового куриного мяса, кусочками, 2 ст. ложки майонеза, 1–2 ч. ложки карри-пасты, соль и свежемолотый черный перец.

Положить на доску 4 ломтика хлеба намазанной стороной вниз. Намазать соусом. Курицу смешать с майонезом и карри по вкусу, слегка приправить. Намазать этим хлеб, отступив немного от края. Сверху положить оставшиеся ломтики хлеба намазанной стороной вверх. Готовить так же, как в предыдущем рецепте.

«Лающие» хот-доги

4 ПОРЦИИ

2 ст. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки дрожжевого экстракта, 1 большая порубленная луковица, 425 г (1 большая банка) консервированных хот-догов, 8 рулетиков, подогретых, 3 ст. ложки кетчупа.

В маленькой кастрюле растопить масло. Добавить дрожжи, лук и жарить 2 минуты, помешивая. Накрыть и готовить на слабом огне 5 минут до мягкости лука. Снять крышку, варить на сильном огне, чтобы жидкость испарилась. Тем временем разогреть хот-доги в соответствии с указаниями на упаковке. Рулетики надрезать, смазать кетчупом один срез, выложить смесь с луком, добавить хот-догов и сразу же подавать.

Молочные тосты с яйцом и грибами

4 ПОРЦИИ

4 больших гриба с плоскими шляпками, 50 г сливочного масла, 1 порубленный зубчик чеснока, соль и свежемолотый черный перец, 4 яйца, 2 ч. ложки лимонного сока, 4 ломтика круглого молочного хлеба, немного сливочного масла, рубленая петрушка.

Грибы очистить, обрезать ножки. В сковородке растопить масло, положить шляпки, посыпать чесноком, слегка приправить. Жарить 2 минуты, накрыть, убавить огонь и готовить 5 минут до мягкости. Тем вре-

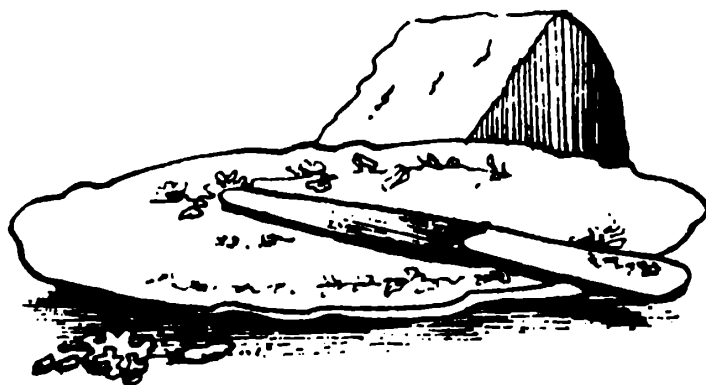
менем яйца без скорлупы отварить в слегка кипящей воде с добавлением лимонного сока. Хлеб подрумянить в тостере, намазать небольшим количеством масла. Положить на тарелки. Сверху выложить грибы, затем яйца, посыпать петрушкой.

Открытые тосты по-немецки

4 ПОРЦИИ

*4 ломтика хлеба из смешанного зерна, сливочное масло,
2 ч. ложки немецкой горчицы, 4 ломтика ветчины,
50 г тертого сыра «Тильзитер» или «Чеддер»,
4 огурчика (корнишоны).*

Хлеб подрумянить в тостере с обеих сторон. Одну сторону слегка смазать маслом, потом горчицей. Сверху положить ветчину, затем сыр. Обжарить в гриле, пока сыр не расплавится. Тем временем огурчики надрезать в трех местах вдоль, чтобы получился «веер». Выложить их на тосты и сразу же подавать.



Пита с грибами и творогом

4 ПОРЦИИ

2 ст. ложки сливочного масла, 1 небольшая порубленная луковица, 50 г молодых грибов, ломтиками, 225 г прессованного творога с луком-резанцем, 2 помидора, кусочками, соль и свежемолотый черный перец, 4 питы, нашинкованный салат.

В сковородке разогреть масло, обжарить лук и грибы, помешивая, 5 минут. Добавить творог, помидоры и приправить по вкусу. Прогреть на слабом огне. Тем временем в гриле быстро обжарить питы, пока не станут пышными. Разрезать их сбоку, чтобы получился «кармашек», начинить теплой творожной массой, добавить салат и сразу же подавать.

Пита с сардинами, бобами и специями

4 ПОРЦИИ

120 г (1 небольшая банка) сардин в томатном соусе, 1 небольшой измельченный зубчик чеснока, 1 небольшой красный перчик чили, без семян, кусочками, или 1/4 ч. ложки молотого чили*, 225 г (1 небольшая банка) зрелых бобов, без жидкости, размятых, соль и свежемолотый черный перец, 4 питы (из непросеянной муки), нашинкованный салат, ломтики огурца.*

Сардины размять, добавить чеснок, чили и размятые бобы, приправить по вкусу. Питы обжарить быстро в гриле до пышности. Надрезать сбоку, чтобы полу-

чился «кармашек». Начинить массой из рыбы, добавить салат и огурец.

Пита с зеленью и яйцом

4 ПОРЦИИ

1 ст. ложка сливочного масла, 4 яйца, 2 ст. ложки молока, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 1 ст. ложка лука-резанца (порезать ножницами), соль и свежемолотый черный перец, кетчуп.

В небольшой кастрюле растопить масло, добавить яйца и молоко, зелень, слегка приправить. Готовить на слабом огне, все время помешивая. Питы быстро обжарить в гриле до пышности. Надрезать сбоку, смазать внутри кетчупом. Начинить яйцами и сразу же подавать.

Тосты с сыром и ананасом

4 ПОРЦИИ

4 ломтика хлеба, сливочное масло, 225 г (1 небольшая банка) ломтиков ананаса, 4 ломтика швейцарского сыра, 1 помидор, порезанный на 4 ломтика, сушеный базилик.

Хлеб подрумянить с обеих сторон, слегка намазать маслом. Сверху положить ананас, затем сыр и помидор. Посыпать базиликом. Обжарить в гриле, пока сыр не расплавится. Сразу же подавать.

Пицца с картофелем

2–4 ПОРЦИИ

225 г готового картофельного пюре, 75 г непросеянной муки, 1/2 ч. ложки соли, молоко, растительное масло для жарки, 3 ст. ложки томат-пюре, 1/2 ч. ложки сушеного орегана, 75 г тертого сыра «Чеддер».*

Пюре смешать с мукой, солью и достаточным количеством молока, чтобы получилось плотное тесто. Раскатать на слегка посыпанной мукой поверхности, чтобы получился круг размером с дно большой сковородки. Разогреть в ней немного масла и жарить пиццу до золотистой корочки снизу. Выложить на тарелку. Разогреть еще немного масла, обжарить пиццу с другой стороны, сверху положив томат-пюре, посыпав ореганом и сыром. Затем поместить в гриль, чтобы сыр расплавился и появились пузырьки.

Пицца на завтрак в любое время

2–4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте, готовую пиццу порезать на 4 части, сверху положить по ломтику бекона, обжаренного в гриле, и по жареному яйцу.





Соусы, подливки и ароматное масло

В этом разделе представлено множество великолепных рецептов, способных улучшить вкус барбекю, украсить по-простому приготовленные блюда из мяса, рыбы, овощей или макарон, сделать салат или холодное мясо более аппетитным.

Томатный соус быстрого приготовления по-итальянски

4 ПОРЦИИ

*1 порубленная луковица, 1 измельченный зубчик чеснока,
1 ст. ложка растительного масла,
400 г (1 большая банка) резаных помидор,
1 ст. ложка томат-пасты (пюре),
соль и свежемолотый черный перец,
1/2 ч. ложки сушеного орегана.*

Лук и чеснок жарить в масле 2 минуты до мягкости. Добавить остальные ингредиенты, вскипятить. Затем варить на слабом огне 10 минут до сочности.

Основной белый соус

4 ПОРЦИИ

25 г муки, 300 мл молока, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль и свежемолотый черный перец.

Муку перемешать с молоком в кастрюле до однородной массы. Добавить масло, взбить на умеренном огне, пока не закипит и не загустеет. Готовить, помешивая, 2 минуты. Приправить по вкусу.

Основной сырный соус

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте, добавить 75 г тертого сыра «Чеддер» к загустевшему соусу и мешать, пока не расплавится. Для остроты можно добавить также 1 ч. ложку готовой горчицы.

Соус-коктейль

4 ПОРЦИИ

*4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки простого йогурта,
1 ст. ложка кетчупа, 2 ч. ложки хрена,
соль и свежемолотый черный перец.*

Все ингредиенты перемешать до однородной массы. Хранить в холодильнике в емкости с завинчивающейся крышкой 1 неделю. Использовать по необходимости с холодной рыбой, курицей или овощами, или в качестве подливки.

Свежий томатный соус

4 ПОРЦИИ

3 ст. ложки растительного масла, 1 порубленная луковица, 1 порезанный корень сельдерея, 1 морковь, кусочками, 2 измельченных зубчика чеснока, 1,5 кг спелых помидор, кусочками, 3 ст. ложки воды, щепотка сахара, 1 ст. ложка рубленого базилика или петрушки, 1 лавровый лист, соль и свежемолотый черный перец.

Разогреть масло, обжарить лук, сельдерей, морковь и чеснок в течение нескольких минут на слабом огне до мягкости. Положить остальные ингредиенты, довести до слабого кипения, накрыть и тушить 20 минут, время от времени помешивать, пока помидоры не превратятся в сочную массу. Вытащить лавровый лист. Взбить соус в пюре по желанию. Подавать в горячем виде к макаронам, смешать с майонезом и подавать в качестве подливки или подать как гарнир с просто обжаренными в гриле овощами.



Острый томатно-апельсиновый соус

4 ПОРЦИИ

*100 г сливочного масла, 250 мл томат-пюре,
250 мл белого винного уксуса, 3 ст. ложки соуса с хреном,
3 ст. ложки нерафинированного сахара,
4 ст. ложки апельсинового сока,
2 ст. ложки лимонного сока,
1 ст. ложка вустерширского соуса*, соль.*

Все ингредиенты тушить 30 минут, периодически помешивая, пока масса не загустеет. Подавать в горячем или холодном виде с курицей или с рыбой с сильным ароматом.

Густой южный соус

4 ПОРЦИИ

*250 мл томат-пюре, 1 измельченный зубчик чеснока,
150 мл белого винного уксуса, 75 г нерафинированного
сахара, 5 ст. ложек растительного масла,
2 ст. ложки вустерширского соуса*,
1 ст. ложка порошка горчицы,
1 ст. ложка лимонного сока,
соль и свежемолотый черный перец.*

Все ингредиенты положить в кастрюлю, вскипятить, варить на слабом огне 15 минут, периодически помешивая. Оставить на 2 часа, по возможности, а затем подавать в горячем или холодном виде к овощам таким, как картофель или фенхель.

Йогуртово-мятный соус

4 ПОРЦИИ

4 ст. ложки простого йогурта, 1 ч. ложка мятного соуса (готового в бутылочке), 1 ч. ложка сахара.

Смешать все ингредиенты. Подавать к кебабу и другим мясным блюдам.

Йогуртово-горчичный соус

4 ПОРЦИИ

4 ст. ложки простого йогурта, 1 ч. ложка порошка горчицы, 1 ч. ложка сахара.

Смешать все ингредиенты; подавать к кебабу и другим мясным блюдам.

Соус к барбекю

4 ПОРЦИИ

50 г сливочного масла (маргарина), 1 порубленная луковица, 1 ч. ложка томат-пюре, 2 ст. ложки красного винного уксуса, 2 ст. ложки нерафинированного сахара, 2 ч. ложки порошка горчицы, 2 ст. ложки вустерширского соуса, 150 мл воды.*

Растопить масло, обжарить лук до мягкости. Добавить остальные ингредиенты, перемешать, вскипятить и варить на слабом огне 10 минут. Подавать в горячем или холодном виде.

Соус-барбекью на все случаи

4 ПОРЦИИ

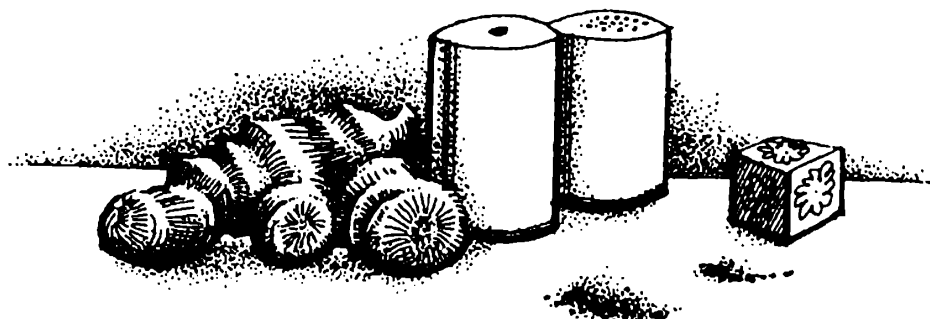
1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка красного винного (или другого) уксуса, 2 ст. ложки кетчупа, 1 ст. ложка вустерширского соуса, 2 ст. ложки легкого кукурузного сиропа.*

Смешать все ингредиенты до однородной массы. Хранить в емкости с закручивающейся крышкой 1 месяц. Подавать к мясу-гриль, или рыбе, или в качестве подливки.

Соус из авокадо

4 ПОРЦИИ

2 авокадо, без косточек, очищенных и размятых, 1 измельченный зубчик чеснока, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла, 1/2 ч. ложки молотого тмина, несколько капель соуса «Табаско», соль и свежемолотый черный перец.



Все ингредиенты взбить в пюре в комбайне. Попробовать и, если надо, еще приправить.

Чесночный соус с зеленью

4 ПОРЦИИ

*1 ст. ложка кукурузной муки, 300 мл молока,
1 ст. ложка сливочного масла (маргарина),
85 г мягкого сыра с чесноком и зеленью, кусочками,
соль и свежемолотый черный перец.*

Муку взбить с небольшим количеством молока до однородной массы. Влить остальное молоко. Добавить масло, довести до кипения, помешивая, пока не загустеет. Добавить сыр, мешать на слабом огне, пока не расплавится. Посолить, поперчить, использовать по мере надобности. Подавать к рыбе, овощам или белому мясу.

Сливочный соус с эстрагоном

4 ПОРЦИИ

*1 ст. ложка сливочного масла (маргарина), 1 ст. ложка муки,
250 мл молока, 2 ст. ложки рубленого эстрагона,
соль и свежемолотый черный перец,
3 ст. ложки нежирных сливок.*

Растопить масло, добавить муку и готовить на очень медленном огне 1 минуту, помешивая. Снять с огня, влить молоко, хорошо размешать. Поставить на слабый огонь, довести до кипения, помешивая, затем варить на медленном огне 2 минуты. Добавить эстрагон, хорошо посолить, поперчить, влить сливки. Подавать с овощными бургерами или лепешками.

Пикантный горчичный соус

4 ПОРЦИИ

*250 мл белого винного уксуса, 175 мл готовой горчицы,
1/2 порубленной луковицы, 4 измельченных зубчика чеснока,
5 ст. ложек воды, 4 ст. ложки томат-пюре,
1 ст. ложка паприки, 1/2 ч. ложки кайенского перца*,
соль и свежемолотый черный перец.*

Протушить все ингредиенты на слабом огне 20 минут, периодически помешивая, пока лук не станет мягким, а соус не загустеет. Подавать в горячем или холодном виде с мясом-гриль или рыбой в масле.

Горячий индонезийский арахисовый соус

4 ПОРЦИИ

*120 мл воды, 120 мл белого винного уксуса, 50 г сахара,
100 г арахисового масла, 2 ст. ложки тертого свежего корня
имбиря, 1 измельченный зубчик чеснока,
3 ст. ложки соевого соуса,
1 ст. ложка рубленого кориандра,
щепотка кайенского перца*, соль,
1 ст. ложка кунжутного масла.*

Кипятить 5 минут воду с уксусом и сахаром, помешивать, чтобы сахар растворился. Снять с огня, остудить. Эту смесь вместе с остальными ингредиентами, кроме масла, взбить в пюре в комбайне или блендере. Влить масло. Подавать теплым с курицей или куриными кебабами.

Китайский соус быстрого приготовления

4 ПОРЦИИ

250 мл соуса хойсин, 120 мл стакана белого винного уксуса, 2–3 измельченных зубчика чеснока, 4 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка рубленого свежего корня имбиря, 1 ч. ложка аниса.*

Все ингредиенты тушить на слабом огне 10 минут. Подавать горячим или теплым к курице или свинине. Хранить в холодильнике несколько недель в кувшине с плотной крышкой.

Очень сладкий яблочный соус

4 ПОРЦИИ

50 г сливочного масла (маргарина), 1 порубленная луковица, 1 десертное яблоко, очищенное, кусочками, 450 мл яблочного сока, 2 ст. ложки темной патоки, 1 ст. ложка вустерширского соуса, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 1 ч. ложка молотой корицы.*

Растопить масло, обжарить лук до мягкости. Положить остальные ингредиенты, хорошо все размешать. Довести до кипения и варить 25 минут на слабом огне, пока не загустеет, периодически помешивая. Подавать теплым, особенно к свинине или утке.

Подливка из тунца

4–6 ПОРЦИЙ

*185 г (1 небольшая банка) тунца, без жидкости,
4 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки простого йогурта,
1 ст. ложка кетчупа, 1 ч. ложка лимонного сока,
1/4 ч. ложки молотого чили,
свежемолотый черный перец.*

Тунец выложить в миску, разломать на кусочки деревянной ложкой. Добавить остальные ингредиенты, хорошо размешать. Переложить в небольшую глубокую посуду и охладить до подачи на стол.

Средневосточная подлива

4–6 ПОРЦИЙ

*440 г (1 большая банка) молодого горошка,
без жидкости, 1 измельченный зубчик чеснока,
6 ст. ложек оливкового масла,
1 ст. ложка лимонного сока,
соль и свежемолотый черный перец,
немного оливкового масла (дополнительно),
сушеная мята.*

Горошек и чеснок перемешать в миксере или комбайне до однородной массы. Постепенно влить масло тонкой струйкой, продолжая перемешивать. Добавить сок лимона, посолить, поперчить. Выложить в небольшую глубокую посуду, побрызгать маслом, посыпать мятой.

Подливка из бренди и сыра «Блю»

4 ПОРЦИИ

*100 г сыра «Блю», тертого или раскрошенного,
50 г сливочного масла (маргарина), 100 г сливочного сыра,
6 ст. ложек свежих сливок, 1 лук-шалот, рубленный,
2 ст. ложки рубленой петрушки, 3 ст. ложки бренди,
несколько капель вустерширского соуса*, щепотка сахара,
соль и свежемолотый черный перец.*

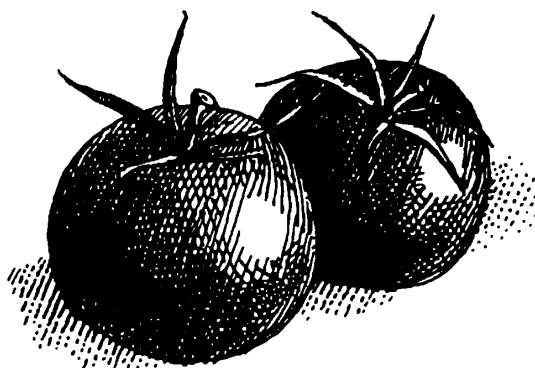
Хорошо все перемешать и охладить до подачи на стол.

Томатная подливка

4 ПОРЦИИ

*200 г (1 небольшая банка) помидор, без жидкости,
кусочками, 3 ст. ложки томат-пюре, 1 ст. ложка рубленого
базилика, несколько капель вустерширского соуса*, соль и
свежемолотый черный перец.*

Все хорошо перемешать, добавить вустерширский соус, посолить, поперчить по вкусу. Подавать как подливку или заправить салат.



Подливка с мятой и сметаной

4 ПОРЦИИ

250 мл (1 стакан) сметаны, 2 ст. ложки рубленой мяты, соль и свежемолотый черный перец.

Все хорошо перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Подавать как подливку или заправить салат.

Лимонная подливка с зеленью

4 ПОРЦИИ

250 мл свежих сливок, 4 ст. ложки рубленой петрушки, 4 ст. ложки рубленого укропа, 2 ст. ложки лука-резанца (порезать ножницами), 1 ст. ложка лимонного сока, соль и свежемолотый черный перец.

Все хорошо перемешать, посолить, поперчить по вкусу. Подавать как подливку или заправить салат.

Подливка с сыром и огурцом

4 ПОРЦИИ

250 мл простого йогурта, 75 г тертого твердого сыра, 2 огурца (корнишона), кусочками, соль и свежемолотый черный перец.

Все хорошо перемешать, посолить и поперчить по вкусу.

Райта (охлажденный огуречный соус по-индийски)

4 ПОРЦИИ

150 мл простого йогурта, 1 ст. ложка рубленой мяты, 1/4 ч. ложки соли, 1/4 ст. ложки сахара, небольшой огурец, кусочками, 1–2 ч. ложки молока.

Все перемешать, добавить достаточно молока, чтобы масса была кремообразной консистенции. Охладить и подавать.

Имбирная подливка

4 ПОРЦИИ

6 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 измельченный зубчик чеснока, 1/2 ч. ложки тертого свежего имбирного корня.

Все хорошо перемешать. Подавать с мясом-барбекью или мясом-гриль, с рыбой или птицей.

Подливка из йогурта с сыром «Блю»

4 ПОРЦИИ

150 мл простого йогурта, 1 ст. ложка мягкого сыра «Блю», 1 ч. ложка рубленого свежего укропа.*

Все хорошо перемешать, охладить до подачи на стол в качестве подливки, можно заправить салат.

Арахисовая подливка

4 ПОРЦИИ

*4 ст. ложки арахисового масла, 2 ст. ложки оливкового масла,
1 ч. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка сушеного эстрагона.*

Смешать все ингредиенты и охладить до подачи на стол. Подавать как подливку или заправить салат.

Подливка-чили с йогуртом

4 ПОРЦИИ

*4 ст. ложки простого йогурта,
1/4 ч. ложки молотого чили*,
щепотка соли, щепотка сахара.*

Все перемешать, охладить до подачи на стол в качестве подливки или заправить салат.

Еще несколько рецептов подливок

Подливка мандариново-миндальная: смешать 300 мл основного соуса-майонеза (стр. 426) с 300 г мандаринов, без жидкости, 1/2 ч. ложки молотого карри*, 25 г рубленого миндаля и 1 ч. ложкой сока лимона.

Подливка с авокадо и сливочным сыром: мякоть авокадо взбить в пюре с зубчиком чеснока, 225 г сливочного сыра, 1 ст. ложкой сока лимона и 1 ст. ложкой лука-резанца (порезать ножницами).

Чтобы получить ароматный майонез, нужно свежие сливки, или сливочный сыр, или густой простой йогурт (или их сочетание) по вкусу смешать с горчицей зернышками, резаной зеленью, измельченным чесноком, кусочками огурца (корнишона), томатным соусом или несколькими каплями вустерширского соуса, кайенским перцем, чили или молотым карри.

Интересные рецепты с сырыми овощами

С подливкой нужно подавать какие-то свежие хрустящие овощи или печенье. Вот некоторые варианты.

Поданные в глубокой посуде сырые овощи, порезанные тонкими полосками, способны украсить любой стол. Если поставить их посередине, они также являются отличным сопровождением целого ряда подливок. Можно взять всеобщих старых любимцев — морковь, огурец, сельдерей, болгарский перец, но не стоит забывать и об овощах необычных. Попробуйте подать цветную капусту (разобранную на соцветия), белый горошек, цикорий, различные виды грибов или кусочки слегка отваренной спаржи.

Фрукты — тоже неплохой вариант. Попробуйте подать кусочки груши, яблока, дыни, ананаса, плотного персика или абрикоса.

Также хорошо подать с подливкой чипсы тортилла, кукурузные чипсы, полоски питы. Попробуйте подать палочки тоста, потерев разрезанным зубчиком чеснока. Не забудьте о гриссини*, сырной соломке,

тостах мелба (тонко порезанный подрумяненный до хрустящей корочки хлеб) или крекерах. Гренки в форме палочек из хлеба, обжаренного до золотистой корочки с измельченным зубчиком чеснока, имеют превосходный вкус и внешний вид.

Паста из шпината и орешков кешью к макаронам

4–6 ПОРЦИЙ

350 г молодых листьев шпината, 100 г тертого сыра «Пекорино», 100 г орешков кешью, 2 измельченных зубчика чеснока, 2 ст. ложки лимонного сока, 250 мл оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец.

В шейкере или комбайне измельчить шпинат, добавить сыр, орешки, чеснок и сок лимона, перемешать до однородной массы. Влить тонкой струйкой масло, не выключая комбайн (шейкер), пока не получится однородная пастообразная масса. Слегка посолить, поперчить. Если соус слишком густой, подлить немного горячей воды. Хранить в емкости с закрывающейся крышкой в холодильнике не более 3 недель. Добавлять к горячим отварным макаронам, перемешивать, пока не растает.

Соус «Песто»

4 ПОРЦИИ

14 больших листьев базилика, 2 порубленных зубчика чеснока, 1 ч. ложка крупной морской соли, 1 ст. ложка обжаренных

кедровых орешков, 2 ст. ложки свежего тертого сыра «Пармезан», 3 ст. ложки оливкового масла, свежемолотый черный перец.

Измельчить базилик, чеснок, добавив соль, в шейкере или комбайне, чтобы получилось пюре. Добавить орехи и сыр, перемешивать до однородной массы, снимая гущу по необходимости со стенок. Постепенно, по капле, вливать масло, пока не получится густой соус зеленого цвета. Хорошо поперчить. Хранить в холодильнике не более 3 недель в емкости с завинчивающейся крышкой. Можно перемешать с макаронами, пока не растает, или использовать по необходимости.



Паста из миндаля с зеленью к макаронам

4 ПОРЦИИ

100 г сливочного масла, 50 г молотого миндаля, 4 ч. ложки свежего тертого сыра «Пармезан», 3 ст. ложки рубленой петрушки, 1 ст. ложка лука-резанца (порезать ножницами), 2 ч. ложки рубленого шалфея, соль и свежемолотый черный перец.

Масло размять с миндалем, добавить сыр и зелень, хорошо приправить. Перемешать с горячими отварными макаронами на слабом огне, пока не растает.

Багна Кауза

4–6 ПОРЦИЙ

5 ст. ложек масла грецкого ореха, 5 ст. ложек оливкового масла, 3 порубленных зубчика чеснока, 50 г (1 небольшая банка) филе анчоусов, без жидкости, кусочками, 2 ст. ложки несоленого сливочного масла, 1 помидор без семян, кусочками, 3 ст. ложки жирных сливок (дополнительно), соль.

Все растительное масло разогреть в кастрюле. Добавить чеснок, обжарить до золотистого цвета. Убавить огонь, положить анчоусы и готовить, помешивая, пока не соединятся с маслом. Добавить сливочное масло, перемешать, пока не растает, положить помидор, сливки и прогреть. Попробовать и еще посолить по необходимости. Подавать в качестве подливки к макаронам.

Топенаде

4–6 ПОРЦИЙ

*250 мл оливкового масла,
225 г темных оливок без косточек,
225 г зеленых оливок без косточек,
3 зубчика чеснока, 75 г петрушки,
2 x 50 г (2 небольшие банки) анчоусов, без жидкости,*

*4 ст. ложки каперсов, без жидкости,
3 ст. ложки лимонного сока, свежемолотый черный перец.*

Все ингредиенты, хорошо поперчив, выложить в блендер или комбайн. Перемешивать до однородной пастообразной массы. Время от времени останавливать, снимать остатки со стенок. Хранить в холодильнике не более 3 недель в кувшине с закручивающейся крышкой. Использовать, перемешав с макаронами или намазав на хлеб (французский или чиабатта).

Томат-паста к макаронам

4–6 ПОРЦИЙ

*350 г высушенных на солнце помидор, без жидкости (масло оставить), оливковое масло,
150 г свежего тертого сыра «Пармезан»*,
75 г рубленых орешков-ассорти, 3 ст. ложки рубленой петрушки, 3 зубчика чеснока.*

Помидоры положить в кухонный комбайн. Масло от помидор соединить с оливками, чтобы получилось 375 мл, добавить это к помидорам с остальными ингредиентами. Перемешивать до образования однородной пастообразной массы, время от времени останавливать и снимать остатки со стенок. Если масса слишком густая, подлить немного горячей воды. Хранить в холодильнике не более 3 недель в кувшине с закручивающейся крышкой. Добавить к горячим макаронам, перемешать, чтобы растаяло.

Масло с чесноком

4 ПОРЦИИ

1 измельченный зубчик чеснока или 1 ч. ложка чесночного пюре, 75 г размягченного сливочного масла, молотый черный перец.

Размять масло с чесноком, хорошо поперчить. Намазать французский хлеб или булочки внутри, завернуть в фольгу и запечь до хрустящей корочки, либо сформовать на листе пергаментной бумаги рулет, завернуть, охладить. Порезать на ломтики и положить сверху на просто приготовленное мясо или рыбу.

Масло с чесноком и зеленью: добавить 1 ч. ложку смеси сушеной зелени к маслу с чесноком.

Масло с зеленью: чеснок не класть, добавить 2 ч. ложки смеси сушеной зелени к маслу, дальше поступить так же, как в предыдущем рецепте.

Масло с помидорами: добавить 1 ст. ложку томат-пюре к маслу с чесноком. Хорошо размять, дальше поступить так же, как в предыдущем рецепте.

Анчоусное масло: добавить 2 ч. ложки анчоусной эссенции к сливочному маслу. Дальше поступить, как в предыдущем рецепте.

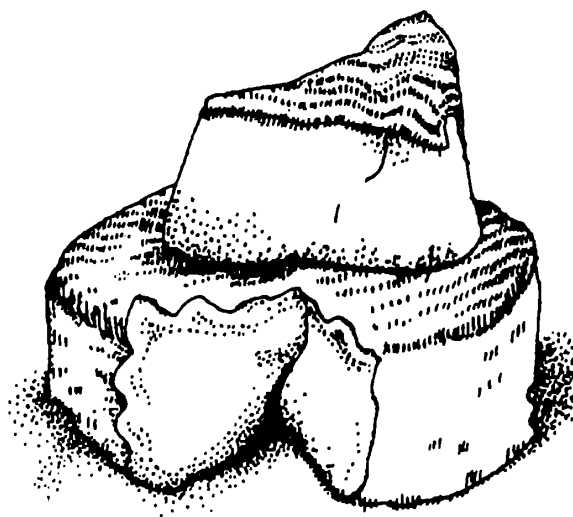
Масло-карри: добавить 1 ч. ложку карри-пасты к маслу или чесночному маслу. Хорошо размять, перемешать. Дальше поступить, как в предыдущем рецепте.

Паста из маринованного сладкого перца с оливками

4–6 ПОРЦИЙ

400 г (1 большая банка) пимиенто (красный стручковый сладкий перец), без жидкости, 300 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 75 г оливок с начинкой, 50 г свежего тертого сыра «Пармезан», 4 ст. ложки петрушки, 2 ст. ложки лимонного сока, соль и свежемолотый черный перец.

Все ингредиенты выложить в кухонный комбайн (кроме соли и перца). Перемешивать до пастообразной массы. Время от времени останавливать и снимать остатки со стенок. Немного посолить, хорошо поперчить. Хранить в емкости с закручивающейся крышкой не более 3 недель. Перемешать с горячими макаронами или намазать на подрумяненный французский хлеб, обжарить в гриле, пока не расплавится.



Темное масло

4–6 ПОРЦИЙ

175 г несоленого сливочного масла, 3 порубленных зубчика чеснока, 175 г свежего тертого сыра «Пармезан», соль и свежемолотый черный перец.

Масло растопить в сковороде на умеренном огне. Когда масло начнет пениться, добавить чеснок и готовить 1 минуту, пока масло не начнет становиться коричневым. Снять с огня, чтобы не подгорело. Добавить сыр, немного посолить, поперчить. Использовать сразу или остудить и хранить в холодильнике. Перемешать с горячими макаронами или выложить кусочками на рыбу-гриль.

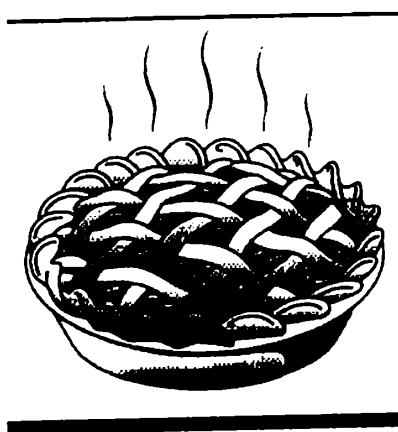
Масло с чесноком и эстрагоном

4 ПОРЦИИ

100 г размягченного масла, 2 ст. ложки рубленого эстрагона, 1 измельченный зубчик чеснока, свежемолотый черный перец.

Размять масло, эстрагон и чеснок, хорошо поперчить. Выложить масло рулетом на лист непроницаемой бумаги. Завернуть и охладить. Перемешать с горячими макаронами или украсить ломтиками масла рыбу или мясо-гриль.





Горячие десерты

Для многих славным завершением еды, «венцом» всего, является десерт. А после приготовленного на скорую руку второго блюда, нет ничего лучше питательного пудинга, от которого все еще идет пар, который великолепно пахнет и просто прекрасен на вкус.

Карамельные яблочки

4 ПОРЦИИ

*50 г сливочного масла, 4 десертных яблока, ломтиками,
50 г нерафинированного сахара,
1/2 ч. ложки смеси специй,
2 ст. ложки светлого изюма,
25 г рубленых грецких орехов,
взбитые сливки или греческий йогурт.*

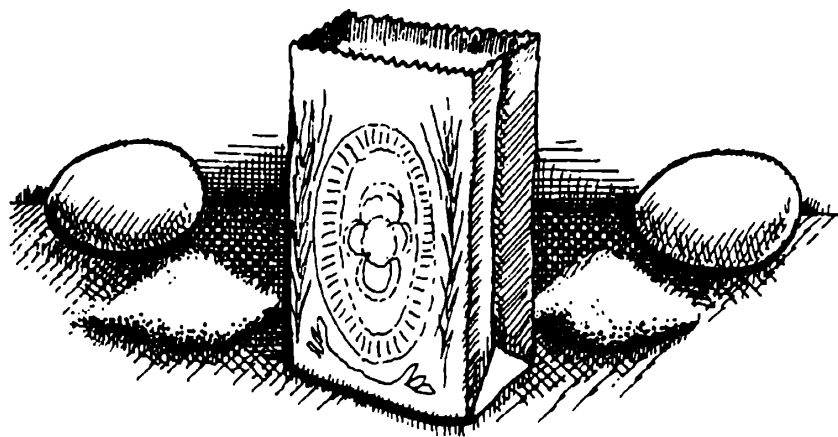
В сковородке растопить масло, добавить яблоки и посыпать сахаром. Жарить, периодически помешивая, минуты 3, пока сахар не растает. Положить изюм и орешки, слегка перемешать. Подавать со сливками или йогуртом.

Теплые лепешки с вареньем или медом

4 ПОРЦИИ

50 г мягкого маргарина, 50 г рафинированного сахара, 2 яйца, 50 г муки, 150 мл молока, теплое варенье или прозрачный мед, сахарная пудра.

Взбить жир, сахар, яйца и муку, влить молоко (не беспокойтесь, если смесь свернется). Выложить в 12 секций смазанной жиром формы для выпечки булочек. Выпекать в духовке 15–20 минут при 200°C до золотистой плотной корочки. Если вынуть их из духовки, они опустятся, но так и должно быть. Разложить на тарелки по 3 штуки на каждую, в ряд, чтобы одна немного находила на другую, полить небольшим количеством варенья или меда, посыпать сахарной пудрой перед подачей на стол.



«Пьяные» груши

4 ПОРЦИИ

1 ст. ложка нерафинированного сахара, 1 ч. ложка лимонного сока, 300 мл красного вина, 4 очищенные груши.

Сахар и лимонный сок растворить на слабом огне в вине. Груши обрезать снизу, чтобы можно их было на этот срез поставить, вынуть сердцевину. Поставить их в какую-нибудь посуду, полить вином. Накрыть фольгой или крышкой. Запечь в духовке при 160°C в течение 30 минут.

«Жалюзи» (французские слоеные пирожные)

6–8 ПОРЦИЙ

*225 г слоеного теста (если замороженное, то оттаять),
вишневое варенье, молоко для смазки,
сахарная пудра,
взбитые сливки.*

Тесто разделить пополам, одну часть раскатать в прямоугольник 20 х 25 см. Переложить на смоченный водой лист для выпечки. Раскатать другую половину в прямоугольник того же размера. Посыпать небольшим количеством муки, свернуть вдоль пополам. Вдоль свернутого края сделать несколько надрезов в пределах 2,5 см от открытого края. Целый прямоугольник щедро смазать вареньем, отступив 2,5 см от края. Края смазать водой, затем аккуратно развернуть прямоугольник с надрезами, положить сверху, края защипить. Запечь в духовке при 220°C в течение 15 минут до золотистой корочки и до пышности. Посыпать пудрой и подавать теплым со взбитыми сливками.

Яблочный штрудель

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте. Груши заменить 1 большим десертным яблоком. Имбирь не использовать, а добавить 3 ст. ложки гранулированного сахара, 2 ст. ложки светлого изюма и 1 ч. ложку молотой корицы.



Фруктовые «посылочки»

8 ПОРЦИЙ

8 пластов теста, 75 г растопленного сливочного масла, 410 г (1 большая банка) персиков или половинок груш, без жидкости (сок оставить), 450 г готовой начинки для пирога (из изюма, миндаля, сахара и пр.).

Тесто смазать небольшим количеством масла. Свернуть пополам, снова смазать. В центр положить персик или половинку груши, на нее выложить ложку готовой начинки. Тесто свернуть, чтобы начинка оказалась внутри, края защипать. Должно получиться 8 «посылочек». Переложить на смазанный маслом лист для выпечки. Запечь в духовке при 200°C в течение 15 минут до образования золотисто-румяной корочки. Подавать в горячем или холодном виде с небольшим количеством оставленного сока от фруктов.

Штрудель с грушей и имбирем

4 ПОРЦИИ

2 спелые груши, кусочками,

2 рубленые кусочка корня имбиря в сиропе,

4 пласта теста, 20 г растопленного сливочного масла.

Груши и имбирь перемешать. Тесто смазать небольшим количеством масла, свернуть пополам, снять, слегка смазать маслом. Разложить грушево-имбирную массу на все 4 пласта теста, завернуть так, чтобы начинка оказалась внутри. Смазать оставшимся маслом. Переложить на слегка смазанный маслом лист для выпечки. Запечь в духовке 10–15 минут при 190°C до золотистой корочки. Подавать теплым, полив небольшим количеством сиропа от имбиря.

Яблочно-смородиновая крошка

4 ПОРЦИИ

450 г яблок, очищенных, кусочками,

1 ст. ложка гранулированного сахара, 3 ст. ложки воды,

175 г черной смородины, 100 г муки, щепотка соли,

50 г маргарина, 50 г нерафинированного сахара,

1/2 ч. ложки молотой корицы.

Яблоки положить в кастрюлю, посыпать сахаром, залить водой. Слегка прогреть, время от времени помешивая, пока не станут сочными. Снять с огня, добавить смородину. Выложить все в жаропрочную посуду. Муку смешать с солью, растереть с маргарином,

пока смесь не будет выглядеть как крошки. Добавить сахар и корицу. Посыпать этим фрукты. Запечь в духовке при 190°C в течение 20 минут до образования золотисто-румяного верха. Подавать с кремом.

Сливовая шарлотка

4 ПОРЦИИ

50 г сливочного масла, 225 г нерафинированного сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, 4 толстых ломтика хлеба, без корок, кубиками, 450 г спелых слив, без косточек, четвертинками, густые сливки.

В большой сковороде с толстым дном растопить масло. Добавить сахар, перемешать на слабом огне, пока не растворится. Влить сок лимона. Кубики хлеба слегка перемешать в этой смеси, чтобы пропитались. Добавить сливы, накрыть и готовить 5 минут до мягкости. Подавать горячим или охлажденным с густыми сливками.



Рисовый пудинг

4 ПОРЦИИ

*100 г круглого риса,
1,2 л молока,
50 г сахара,
щепотка тертого мускатного ореха,
1 ст. ложка сливочного масла (маргарина).*

Рис положить в кастрюлю, залить половиной молока. Вскипятить, затем варить 20–25 минут на слабом огне, пока молоко почти все не впитается. Добавить все остальные ингредиенты, кроме маргарина, затем вылить все в смазанную маслом жаропрочную посуду. Сверху положить кусочки маргарина. Запечь в прогретой заранее духовке при 150°C в течение 1,5 часа. Подавать в горячем или холодном виде.

Шоколадный рисовый пудинг

4 ПОРЦИИ

Готовить так же, как в предыдущем рецепте, добавить 25 г какао-порошка к молоку.

Фруктовый рисовый пудинг

4 ПОРЦИИ

Готовить, как «Рисовый пудинг», добавить 75 г смеси сушеных фруктов и 1/2 ч. ложки смеси специй вместе с рисом.

Яблочные мюсли

4 ПОРЦИИ

2 яблока, очищенных, кусочками, 225 г черной смородины, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка нерафинированного сахара (дополнительно), 150 г мюсли, свежие сливки.

Фрукты протушить в лимонном соке с добавлением небольшого количества воды до мягкости. Добавить сахар по желанию. Выложить в жаропрочную посуду, сверху положить мюсли. Поставить в не очень горячий гриль на 10 минут, до золотистой корочки. Подавать со свежими сливками.

Рулетики с грушево-шоколадной начинкой

6 ПОРЦИЙ

410 г (1 большая банка) груш, без жидкости (сок оставить), 50 г шоколадных чипсов, 6 пластов теста, растопленное сливочное масло, 1 ст. ложка какао-порошка, 1 ст. ложка кукурузной муки, сахар по вкусу.

Груши порезать кусочками, смешать с чипсами. На доску положить тесто. Смазать небольшим количеством масла. Свернуть, снова слегка смазать маслом. Выложить 1/6 часть начинки по центру вдоль длинного края. Свернуть края справа и слева, затем сделать рулет. Положить на смазанный маслом лист для выпечки. Смазать маслом. Точно так же сделать остальные рулетики. Запечь в духовке 15 минут при 200°C до золотистой корочки. Тем временем приго-

готовить соус. К оставленному грушевому соку добавить воду, чтобы получилось 300 мл. Немного смешать с какао и кукурузной мукой в кастрюле. Затем влить остальное. Довести до кипения и готовить 2 минуты, пока не загустеет. По вкусу посыпать сахаром. Подавать рулеты горячими, полив сверху небольшим количеством соуса.

Запеченные яблоки с клубникой

4 ПОРЦИИ

4 яблока, клубничное варенье, нерафинированный сахар, вода.

Из яблок вынуть сердцевину, надрезать вокруг середины, чтобы кожица не потрескалась. Поместить в жаропрочную посуду. Выемки заполнить вареньем, посыпать небольшим количеством сахара. Залить водой на 2,5 см от дна посуды. Запечь в духовке при 180°C в течение 1 часа до мягкости, но форму они должны сохранить. Подавать горячими с кремом.



Яблоки, запеченные с фруктами и орешками

4 ПОРЦИИ

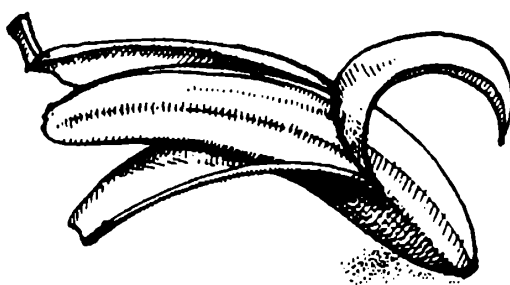
Готовить, как в предыдущем рецепте, варенье не использовать, заполнить середину рублеными орешками и светлым изюмом. Вместо сахара сверху полить кукурузным сиропом.

Бананы с шоколадом

4 ПОРЦИИ

4 банана, неочищенных, 4 квадратика шоколада.

Вдоль каждого банана на кожуре сделать надрез, воткнуть туда кусочек шоколада, кожуру закрыть. Запечь в духовке при 200°C в течение 10 минут, пока шоколад не начнет таять.



Ананасовые оладьи

4 ПОРЦИИ

2 стакана муки, 1 ч. ложка пекарского порошка, щепотка соли, 300 мл воды или молока, 16 колечек ананаса, немного муки, растительное масло для жарки, кленовый или легкий кукурузный сироп, мороженое.

Муку, пекарский порошок и соль насыпать в миску, в середине сделать углубление. Постепенно влить жидкость, взбить, чтобы получилось густое тесто без комочков. Ананасовые колечки обвалять в муке, затем обмакнуть в тесто. Обжарить в разогретом масле до хрустящей золотистой корочки. Подавать горячими с сиропом и мороженым.

Яблочные оладьи

4 ПОРЦИИ

Готовить, как в предыдущем рецепте, вместо ананаса взято 4 десертных яблока, очистить от кожуры, вынуть сердцевину и порезать толстыми ломтиками.

Медово-хлебный пудинг

4 ПОРЦИИ

*8 ломтиков хлеба без корок,
2 ст. ложки сливочного масла (маргарина),
3 ст. ложки меда, 3 яйца,
450 мл молока,
1 ст. ложка рафинированного сахара.*

Хлеб намазать маслом и медом, порезать на половинки, выложить слоем в жаропрочную посуду. Смешать яйца с молоком и сахаром, полить этим хлеб. Оставить на 30 минут по возможности. Запечь в духовке при 180°C в течение 40 минут, пока не станет твердым. Подавать, порезав кусочками.

Фруктовый острый хлебный пудинг

4 ПОРЦИИ

Готовить, как в предыдущем рецепте, вместо меда взять 2 ст. ложки гранулированного сахара и добавить к слоям хлеба 75 г смеси сушеных фруктов. Готовый пудинг посыпать сахаром.

Грейпфрут-гриль

4 ПОРЦИИ

*2 грейпфрута, половинками,
4 ст. ложки нерафинированного сахара,
ванильное мороженое.*

Половинки грейпфрута надрезать по кругу между сердцевинкой и коркой. Отделить пленки с помощью ножа с зубчиками. Посыпать каждую половинку сахаром. Поставить в горячий гриль на 3 минуты, пока сахар не станет липким. Сверху положить мороженое и сразу подавать.

Персики с изюмом, запеченные до хрустящей корочки

6 ПОРЦИЙ

*2 x 410 г (2 большие банки) ломтиков персика, без жидкости
(сок оставить), 75 г изюма, 2 ст. ложки маргарина,
50 г муки, 2 ст. ложки рафинированного сахара,
100 г овсяной каши хлопьями, крем.*

Фрукты выложить на дно жаропрочной формы. Сверху посыпать изюмом. Жир растереть с мукой, чтобы масса напоминала хлебные крошки. Добавить сахар и крупу. Выложить смесь на фрукты, слегка утрамбовать. Выпекать в духовке при 190°C в течение 35 минут до золотистой хрустящей корочки. Подавать горячим с кремом и соком от фруктов.



«Аляска»

4 ПОРЦИИ

1 швейцарский рулет, 3 яичных белка, 175 рафинированного сахара, 8 шариков малинового мороженого, 6 вишенок в сахаре, 6 листиков дягиля.

Рулет порезать ломтиками, выложить их одним слоем на жаропрочную тарелку. Белки взбить в крепкую пену. Добавить половину сахара, продолжая взбивать, пока не станут крепкими и блестящими. Металлической ложкой насыпать оставшийся сахар. Непосредственно перед подачей на стол выложить горкой мороженое на рулет. Целиком накрыть белковой массой, украсить вишенками и листиками дягиля и запечь в духовке при 230°C в течение 2 минут, пока белковая «шапка» не начнет становиться золотистой. Сразу же подавать на стол.

Шарлотка из ревеня с кремом

4–5 ПОРЦИЙ

*25 г растопленного сливочного масла,
4 ломтика хлеба с маслом, 1 отдельная упаковка крема,
550 г (1 большая банка) консервированного ревеня,
без жидкости (сок оставить),
2 ст. ложки нерафинированного сахара.*

Смазать половиной сливочного масла жаропрочную посуду емкостью 1,2 л. Выложить 2 ломтика хлеба на дно, затем положить слой крема, а сверху ревень. Оставшийся хлеб порезать кубиками, перемешать с остальным маслом и сахаром, выложить сверху. Выпекать в духовке при 200°C в течение 40 минут до золотистой корочки. Подавать с оставленным соком.

«Дрейфующие острова» из ананаса

4 ПОРЦИИ

*50 г сливочного масла, 100 г рафинированного сахара,
25 г кукурузной муки (крахмала), 300 мл молока,
150 мл нежирных сливок,
440 г (1 большая банка)
измельченного ананаса, без жидкости (сок оставить),
4 яйца (отделить белок от желтка).*

Масло взбить с 50 г сахара в легкую пушистую массу, добавить муку. Подогреть молоко и сливки. Влить в масляную смесь. Готовить в кастрюле, пока не за-

густеет. Ананас выложить на дно 1,5-литровой жаропрочной посуды. Сверху вылить крем. Белки взбить в крепкую пену, добавить 3 ст. ложки сахара, снова взбить до блеска. Положить на крем 4 ст. ложки белковой массы в форме «островов», посыпать оставшимся сахаром. Выпекать в духовке при 150°C в течение 30 минут до слегка золотистого цвета. Подавать в холодном или горячем виде с соком от ананаса.

Перевернутый ананасовый пудинг

6 ПОРЦИЙ

*1 ст. ложка сливочного масла,
2 ст. ложки нерафинированного сахара,
225 г (1 небольшая банка) ломтиков ананаса, без жидкости
(сок оставить), вишенки в сахаре, половинками,
листья дягиля,
1 упаковка смеси для выпечки бисквита,
яйцо и вода.*

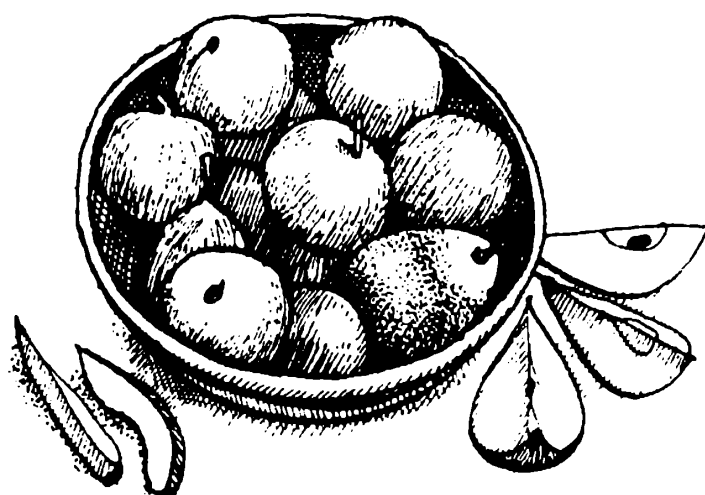
Щедро смазать маслом круглую форму для бутербродов диаметром 20 см или другую жаропрочную посуду. Дно посыпать сахаром, затем выложить колечками ананаса, внутрь каждого колечка и между ними положить половинки вишенки срезом вверх. Украсить листиками дягиля (положить между колечками). Приготовить бисквитное тесто согласно указаниям на упаковке. Залить фрукты. Выпекать в духовке при 190°C в течение 20 минут, пока не поднимется. Остудить немного в форме, затем выложить на блюдо. Подавать с соком.

Груши со сливками и ликером

4 ПОРЦИИ

4 груши, 3 ст. ложки растопленного сливочного масла (маргарина), 100 г нерафинированного сахара, 225 г свежих сливок, 250 мл жирных сливок или взбитых сливок, 250 мл простого йогурта, 6 ст. ложек кофейного ликера, щепотка тертого мускатного ореха.

Груши очистить от кожицы, удалить сердцевину и порезать ломтиками либо дольками. Масло перемешать с 2 ст. ложками сахара, смазать этим груши. Положить на листе фольги на решетке у гриля. Запечь в течение 5 минут до золотистого цвета. Смешать свежие и взбитые сливки, оставшийся сахар, йогурт, ликер и мускатный орех. Груши положить на тарелки, сверху выложить сливки с ликером.



Кебаб из апельсинов с каштанами

4 ПОРЦИИ

*225 г консервированных каштанов без жидкости,
4 ст. ложки растопленного сливочного масла (маргарина),
2 ч. ложки тертой апельсиновой цедры,
1 ст. ложка нерафинированного сахара,
150 мл жирных взбитых сливок.*

Каштаны нанизать на смоченные водой деревянные вертелы. Масло смешать с цедрой, смазать этим каштаны. Обжарить в гриле в течение 5 минут, часто переворачивать и смазывать маслом с цедрой. Посыпать сахаром и подавать со взбитыми сливками.

Дыня с имбирем

4 ПОРЦИИ

*4 сладкие дыни,
1 ст. ложка резаного засахаренного имбиря,
2 ст. ложки рубленого свежего имбирного корня,
120 мл сухого белого вина, 1 ч. ложка молотой корицы,
щепотка сахара, щепотка соли, сухое хрустящее печенье
с бренди, взбитые сливки.*

Дыню очистить, порезать дольками. Имбирь смешать с вином, корицей, сахаром и солью, вскипятить. Добавить дыню и тушить 2 минуты. Жидкость слить и отставить, дыню выложить на тарелки. Жидкость вскипятить, пока не превратится в сироп, полить им дыню. Подавать с печеньем и сливками.

Открытый пирог из груш с миндалем

6 ПОРЦИЙ

225 г теста (один пласт) для пирогов, 75 г несоленого сливочного масла, 75 г рафинированного сахара, 75 г молотого миндаля, 25 г муки, 1 яйцо, 1 яичный желток, 2 спелые груши без кожицы, одинаковыми ломтиками, 2 ст. ложки абрикосового джема.

Выложить тесто в форму для пирогов диаметром 25 см, охладить. Тем временем приготовить начинку. Масло растереть с сахаром до легкой, пушистой массы. Добавить орехи, муку, яйцо и желток. Выложить в форму, разровнять лопаточкой, положить сверху ломтики груши, слегка придавливая. Выпекать в духовке 45–50 минут при 180°C до золотой твердой корочки. Джем вскипятить в небольшой кастрюле с 1 ст. ложкой воды, помешивая деревянной ложкой. Снять с огня, протереть через сито, затем смазать пирог еще теплым.

Шоколадно-грушевый пирог

8 ПОРЦИЙ

750 г слоеного теста, 75 г несоленого сливочного масла, 75 г рафинированного сахара, 1 яйцо, 150 мл сметаны, 100 г самоподнимающейся муки, 1/2 ч. ложки молотого имбиря, 1 ст. ложка какао-порошка, 25 г молотого миндаля, 425 г (1 большая банка) половинок груш, без жидкости (сок оставить), молоко или сливки для смазки, рафинированный сахар.

Тесто разрезать на 2 части, раскатать каждую в круг 20 см и 23 см в диаметре. Меньший круг положить на смазанный жиром лист для выпечки. Сахар и масло растереть до бледной пышной массы, добавить яйцо, подмешать сливки, муку, имбирь, какао и орехи. Выложить все на тесто, отступив немного от края. Сверху положить груши. Край смазать небольшим количеством молока или сливок. Большой кружок теста положить сверху, закрепить края. С помощью острого ножа украсить рисунком верх, все смазать молоком или сливками. Посыпать сахаром и выпекать 40—45 минут при 200°С. Подавать теплым.

Персики со взбитым белком

4 ПОРЦИИ

*4 половинки консервированных персиков,
1 квадрат бисквита, пропитанного вином и смазанного
взбитыми сливками, 2 ст. ложки апельсинового ликера,
1 яичный белок, 50 г рафинированного сахара,
25 г хлопьев миндаля,
сахарная пудра.*

Персик обсушить на салфетке, положить на смазанный маслом лист для выпечки срезами вверх. Бисквит порезать на четвертинки, положить по кусочку на половинки персиков (в углубления от косточек). Побрызгать ликером. Белок взбить в крепкую пену, затем постепенно подмешать сахар. Чайной ложкой выложить белковую массу на половинки персика, посыпать орешками. Запечь в духовке при 200°С до

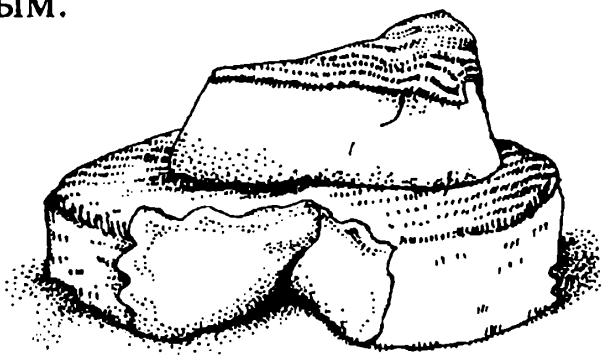
слегка золотистой румяной корочки. Посыпать немного пудрой и сразу же подавать.

Пицца с грушей в сахарном сиропе

6 ПОРЦИЙ

225 г слоеного теста, 1 ст. ложка размягченного сливочного масла, 200 г рафинированного сахара, 3 спелые груши, без кожицы и сердцевины, ломтиками, 2 ст. ложки сыра «Маскарпоне», нежирные сливки или ванильное мороженое.

Тесто раскатать в кружок 25 см в диаметре, положить на смоченный водой лист для выпечки, запечь в духовке при 190°C в течение 6 минут до слегка золотистого цвета. Вытащить из духовки, отставить в сторону. Тем временем в сковородке растопить масло, добавить, помешивая, сахар. Когда эта смесь начнет становиться золотистой, положить груши, перемешивать на сильном огне, пока не засахарятся. Добавить немного воды, если начнут прилипать. Груши выложить на тесто, положить кусочки сыра. Поставить в духовку той же температуры на 15 минут, пока тесто хорошо не поднимется, а груши не станут золотисто-румяного цвета. Подавать теплым со сливками или мороженым.



Пицца из яблок с корицей в сахарном сиропе

6 ПОРЦИЙ

Готовить, как в предыдущем рецепте, вместо груш взять десертные яблоки, посыпать 1 ч. ложкой молотой корицы после сыра.

Яблоки ко дню святого Валентина

6 ПОРЦИЙ

*450 г слоеного теста, яйцо для смазки,
сахарная пудра, 175 г белого марципана,
2 хрустящих зеленых десертных яблока,
2 ст. ложки растопленного сливочного масла,
3 ст. ложки рафинированного сахара, жидкие сливки.*

Сделать 2 трафарета в форме сердца, одно 10 см в самой широкой части, другое на 2 см меньше. Тесто раскатать, используя трафарет большего размера, вырезать 6 сердечек. Положить на смоченный водой лист для выпечки, смазать яйцом. Посыпать рабочую поверхность сахарной пудрой, раскатать марципан. С помощью трафарета меньшего размера вырезать 6 сердечек и положить их на сердечки из теста. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, порезать ломтиками, разложить по 3—4 кусочка на каждое сердечко в форме веера. Смазать маслом, посыпать сахаром. Запечь в духовке при 220°C в течение 15 минут, пока тесто не станет золотистым, а яблоки не засахарятся. Подавать теплым со сливками.

Креп сюзет (тонкий десертный блинчик с ликером, который подают пылающим)

4 ПОРЦИИ

1 упаковка смеси для приготовления блинчиков или 1 часть основы для блинов (см. ниже), 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки нерафинированного сахара, 4 ст. ложки апельсинового сока, 1 ст. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки апельсинового ликера или бренди.

Испечь 8 блинчиков, как указано на упаковке. В большой сковороде растопить масло, добавить сахар, помешивать на слабом огне, пока не растворится. Добавить фруктовые соки. Хорошо все размешать в течение 3—4 минут. Блинчики свернуть вчетверо. Положить один в сковородку, полить соком, подвинуть. Затем так же положить все остальные блинчики. Полить ликером или бренди и поджечь, встряхивать сковородку, пока пламя не утихнет. Сразу же подавать.

Основа для блинчиков

8 ПОРЦИЙ

100 г муки, щепотка соли, 300 мл молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла.

Из муки, соли, молока с яйцом вымесить гладкое тесто. Добавить масло. В сковороде разогреть масло. Наливать достаточно теста, чтобы покрыть дно, готовить, пока не подрумянится снизу. Перевернуть, обжарить с другой стороны. Испечь 8 блинчиков.

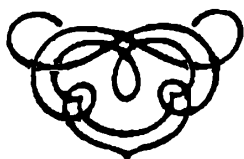
Подавать на сладкое с сахаром и лимонным соком или как острое блюдо.

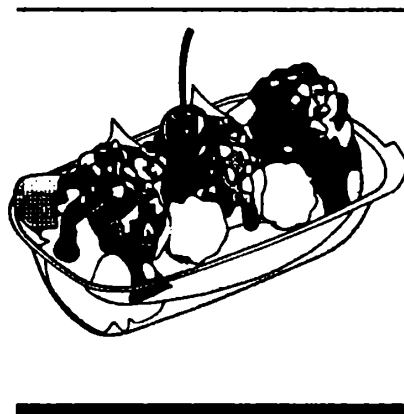
Бананы с бренди

6 ПОРЦИЙ

*5 см палочки корицы, 1 ст. ложка сока апельсина,
1 ст. ложка нерафинированного сахара, 6 бананов,
2 ст. ложки апельсинового ликера, 4 батончика «Марс»,
2 ст. ложки бренди.*

Корицу, сахар положить в кастрюлю, налить апельсиновый сок, поставить на слабый огонь, чтобы сахар растворился. Бананы порезать толстыми ломтиками по диагонали, добавить в сковородку. Готовить 5 минут, в середине приготовления влить ликер. Корицу вытащить. Батончики порезать кусочками, растопить в другой сковородке на слабом огне, подливать воду, чтобы оставалось все жидким. Влить бренди, перемешать и полить этим бананы.





Холодные десерты

Холодные десерты, как правило, делятся на две категории: те, которые можно приготовить задолго до того, как придет время подавать на стол, или их можно приготовить в последнюю минуту. Каким бы рецептом вы ни воспользовались, если вы хотите украсить десерт взбитыми сливками, то можно «схитрить», взяв баллончик с готовыми сливками. Но только украшать все следует в последний момент, иначе пышность постепенно сойдет на нет.

Черная смородина с яблоками

4–6 ПОРЦИЙ

*450 г яблок (для приготовления), ломтиками,
100 г черной смородины, сахар,
4 бисквита, пропитанных ликером,
2 ст. ложки сидра или яблочного сока,
150 мл взбитых сливок,
300 мл густого йогурта с ванилью.*

Яблоки положить в сковородку. Несколько ягод смородины оставить для украшения, остальные добавить

к яблокам с 1 ст. ложкой воды. Готовить на слабом огне под крышкой 5 минут до мягкости и появления сока. Подсластить по вкусу. Бисквиты раскрошить в стеклянную сервировочную посуду. Добавить фрукты, побрызгать сидром (соком). Остудить. Взбить сливки, добавить йогурт. Выложить сверху, украсить ягодами смородины по желанию.



Шоколадный восторг

4 ПОРЦИИ

175 г простого шоколада, 4 спелых нектарина или персика, ломтиками, 150 мл сладких взбитых сливок, немного тертого шоколада (дополнительно).

Шоколад растопить в миске на пару или в микроволновой печи. Фрукты обмакнуть в шоколад наполовину. Разложить по тарелкам в форме звезды, в центр положить ложку сливок. Посыпать по желанию тертым шоколадом.

Несложный шоколадный мусс

6 ПОРЦИЙ

*4 яйца (отделить белки от желтков), 200 г шоколада,
5 ст. ложек крепкого горячего кофе,
1/2 ч. ложки ванильной эссенции,
немного взбитых сливок и сладкий шоколадный порошок.*

Белки взбить в крепкую пену. Разломать шоколад, положить в блендер или комбайн. Измельчить. Добавить кофе, мешать до однородной массы. Добавить желтки и ванильную эссенцию и мешать 1 минуту. Медленно вылить шоколадную смесь на белки, тщательно и аккуратно перемешать. Выложить в отдельные тарелки или на блюдо, охладить в течение 1 часа. Сверху положить сливки, посыпать шоколадным порошком.

«Пьяный» шоколадный мусс

6 ПОРЦИЙ

*200 г шоколада, 3 яйца (отделить белки от желтков),
1 ст. ложка бренди, 150 мл взбитых сливок,
крупно тертый шоколад.*

Шоколад растопить на пару или в микроволновой печи. Добавить желтки и бренди. Взбить в разной посуде сначала белки в крепкую пену, затем сливки. Сначала добавить сливки, затем белки к шоколаду. Выложить на блюдо, посыпать тертым шоколадом и охладить до подачи на стол.

Греческий йогурт с сюрпризом

4 ПОРЦИИ

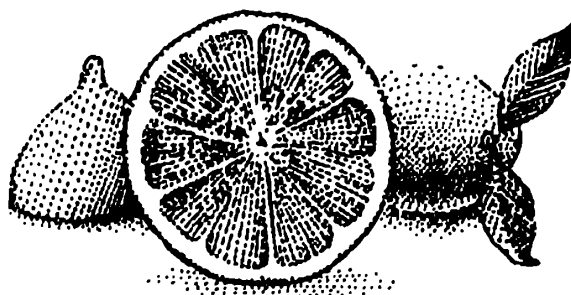
100 г сушеных абрикосов, кусочками (те, которые не нужно отмачивать), 2 ст. ложки бренди, 450 мл греческого йогурта, прозрачный мед.

Абрикосы смешать с бренди, выложить в 4 стеклянные креманки. Сверху выложить ложкой йогурт, затем слой меда.

Лимонная мечта

6 ПОРЦИЙ

1 яичный белок, 75 г рафинированного сахара, 150 мл жирных сливок, тертая цедра и сок 1 лимона, 300 мл густого простого йогурта, лимонные дольки в сахаре, листики дягиля.



Белок взбить в крепкую пену, добавить половину сахара. Взбить сливки, цедру и сок с оставшимся сахаром. Аккуратно смешать с йогуртом. В конце положить металлической ложкой взбитый белок. Выложить в 6 бокалов, охладить по желанию. Перед подачей на стол сверху положить по дольке лимона в сахаре, украсить листиками дягиля.

Клубника с персиками «Романовф»

6 ПОРЦИЙ

225 г ломтиков клубники, 4 персика, без косточек, ломтиками, 1 ст. ложка рафинированного сахара, 2 ст. ложки персикового или апельсинового ликера, 3 ст. ложки апельсинового сока, свежавыжатого, взбитые сливки.

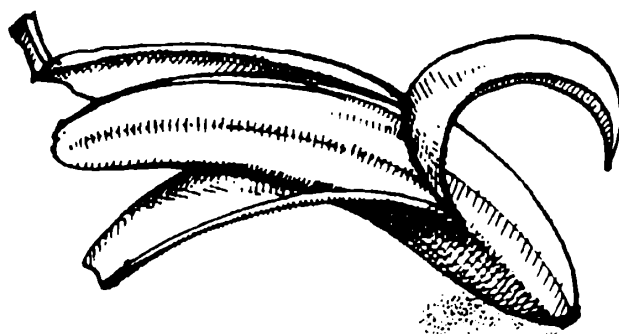
Подготовленные фрукты положить в стеклянную глубокую посуду. Посыпать сахаром, полить ликером и соком. Оставить на 20—30 минут до подачи на стол со взбитыми сливками.

Банановый пирог

4 ПОРЦИИ

Малиновый джем, 1 x 18 см форма для бисквитов, 3—4 банана, ломтиками, 1 ст. ложка лимонного сока, 250 мл взбитых сливок.

Джем выложить слоем в форму, сверху разложить бананы, слегка размять. Побрызгать по вкусу лимонным соком, накрыть слоем взбитых сливок и охладить до подачи на стол.



Тропический восторг

4 ПОРЦИИ

1 свежий ананас, 75 г свежих фиников, без косточек, четвертинками, 2 небольших банана, ломтиками, 2 ст. ложки нерафинированного сахара, 3 ст. ложки яблочного сока, 3 ст. ложки темного рома.

С ананаса срезать верх на расстоянии 4 см от листьев, оставить в качестве «крышечки». Ножом с зубчиками вырезать мякоть, порубить, удалив пленки. Положить в глубокую посуду с финиками и бананами, слегка перемешать. Смешать сахар с яблочным соком и ромом, чтобы сахар растворился. Добавить к фруктам, хорошо перемешать. Начинить этим ананас, накрыть «крышечкой», охладить до подачи на стол.

Взбитые сливки с вином и сахаром и клубника

6 ПОРЦИЙ

350 г клубники, очищенной, 100 г рафинированного сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, 150 мл сухого белого вина, 300 мл жирных сливок.

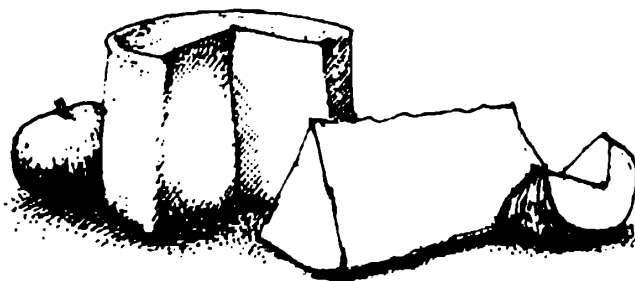
Ягоды взбить в пюре в шейкере или комбайне. Остальные ингредиенты положить в миску, взбить до небольшой пены. Добавить клубничное пюре металлической ложкой. Выложить в 6 бокалов для вина. Охладить перед подачей на стол.

Ягоды с сыром

4 ПОРЦИИ

225 г ягод (клубники или малины), 225 г мягкого сыра с низким содержанием жира, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка лимонного сока.

Ягоды размять, перемешать с остальными ингредиентами, мешать вилкой до однородной массы. Охладить до подачи на стол.



Бисквит на скорую руку

4 ПОРЦИИ

1 швейцарский рулет, ломтиками, 200 г (1 небольшая банка) ломтиков персика, 1 упаковка малинового желе, 1 упаковка персикового десерта со взбитыми сливками, молоко (согласно указаниям на упаковке).

Ломтики рулета выложить на дно тарелки. Слить жидкость с персиков, сок оставить, положить фрукты на рулет. Приготовить желе с фруктовым соком, вместо части воды. Вылить на бисквит и фрукты, охладить в течение нескольких часов. Приготовить персиковый десерт с молоком за 1 час до подачи на стол. Выложить на бисквит. Снова охладить и подавать.

Летний пудинг

4 ПОРЦИИ

900 г ягод (черники, малины и черной смородины), щепотка молотой корицы, 100–175 г нерафинированного сахара, 8 ломтиков белого хлеба без корок.

Ягоды потушить с корицей и сахаром по вкусу до мягкости и до появления сока. Если нужно, хлеб разрезать, выложить дно и стенки большой посуды для пудинга, оставить 1 ломтик для верха. Влить ягодную смесь, сверху накрыть хлебом. Слегка прижать небольшой тарелкой и поставить груз. Охлаждать в течение ночи. Блюдо готово, если хлеб пропитался соком. Выложить и подавать с яично-молочным кремом или мороженым.

Летний пудинг (круглый год!)

*5–6 ломтиков белого хлеба без корок,
500 г (упаковка) замороженных ягод,
75 г рафинированного сахара,
йогурт или взбитые сливки.*

Выложить форму (900 мл) для пудинга 4–5 ломтиками хлеба. Ягоды потушить с сахаром 3 минуты. Выложить в форму. Сверху положить оставшийся хлеб, чтобы не было зазоров, если нужно, хлеб разрезать. Форму поставить на тарелку, накрыть блюдом, поставить груз. Охлаждать в течение ночи. Выложить и подавать с йогуртом или сливками.

Ревень с хрустящим имбирным печеньем

4 ПОРЦИИ

*225 г небольших кусочков ревеня,
2 ст. ложки нерафинированного сахара,
2 ст. ложки муки,
1 ст. ложка воды, 2 ст. ложки маргарина,
6 шт. измельченного имбирного печенья,
жирные или свернувшиеся сливки,
нерафинированный сахар (дополнительно).*

Ревень отварить в кастрюле с сахаром, мукой, водой и маргарином 10 минут до сочности. Остудить. Измельченное печенье утрамбовать на дно блюда или отдельных тарелок. Охладить. Вылить смесь на печенье, сверху положить сливки, посыпать небольшим количеством сахара. Хорошо охладить и подавать.

Персики с кремом

4 ПОРЦИИ

410 г (1 большая банка) ломтиков персика, без жидкости (сок оставить), 425 г (1 большая банка) яично-молочного крема, 150 мл простого йогурта, вишни в сахарной глазури.

Персики взбить в пюре миксером или комбайне. Добавить крем, все хорошо размешать. Положить йогурт для «мраморного» эффекта. Выложить в стаканы. Охладить. Сверху украсить вишенкой, небольшим количеством оставленного сока непосредственно перед подачей на стол.

Кассата по-итальянски

6 ПОРЦИЙ

*1 л мягкого ванильного мороженого, шариками,
50 г тертого шоколада, 50 г вишни, порезанной,
1 вишенку оставить для украшения.*

Мороженое выложить в миску. Быстро размять с шоколадом и вишней, чтобы перемешалось, не мешать очень долго, иначе мороженое начнет таять. Выложить в литровую посуду для пудинга, накрыть и заморозить до твердого состояния. Высвободить края теплым ножом (подогретым под горячей водой), выложить на блюдо, сверху украсить вишенкой и сразу же подавать.

Медово-ореховый «взрыв»

6 ПОРЦИЙ

*1 л шариков ванильного мороженого,
тертая цедра и сок 1 лимона, 3 ст. ложки прозрачного меда,
50 г обжаренных рубленых орешков,
лимонные дольки в сахаре.*

Мороженое положить в миску. Быстро смешать с цедрой и соком, с медом и орешками, чтобы придать «мраморный» эффект, не мешать долго, чтобы мороженое не начало таять. Выложить в литровую форму для пудинга, заморозить до твердости. Высвободить края подогретым под горячей водой ножом, выложить и сразу же подавать, украсив лимонными дольками.

«Карибская прохлада»

6 ПОРЦИЙ

*1 л шоколадного мороженого шариками,
2 банана, размятых и смешанных с лимонным соком,
2 ст. ложки имбиря в сахаре или рубленого корня имбиря,
тертый шоколад.*

Мороженое положить в миску. Добавить, быстро размешивая, бананы и имбирь. Не мешать очень долго, чтобы мороженое не стало таять. Выложить в 450-граммовую форму для хлеба. Завернуть и заморозить до твердости. Дно формы опустить ненадолго в горячую воду. Высвободить края теплым ножом и выложить. Посыпать тертым шоколадом и подавать, порезав ломтиками.

Горка из изюма с ромом

6 ПОРЦИЙ

50 г изюма, 2 ст. ложки рома, 1 л шариков ванильного мороженого, 2–3 меренги, измельченные, взбитые сливки.

Изюм положить в миску, добавить ром, оставить минимум на час. Размять изюм, добавить к мороженому вместе с меренгой. Быстро размешать, чтобы мороженое не таяло. Выложить в литровую форму для пудинга. Накрыть и заморозить до твердости. Высвободить края теплым ножом. Выложить на блюдо, сверху положить горкой взбитые сливки. Сразу же подавать.

Шоколадный рисовый пудинг с вишней и сливками

4 ПОРЦИИ

*410 г (1 большая банка) вишневой начинки для пирогов,
425 г (1 большая банка) шоколадного рисового пудинга,
170 г (1 небольшая банка) консервированных сливок,
тертый шоколад или сладкий шоколадный порошок.*

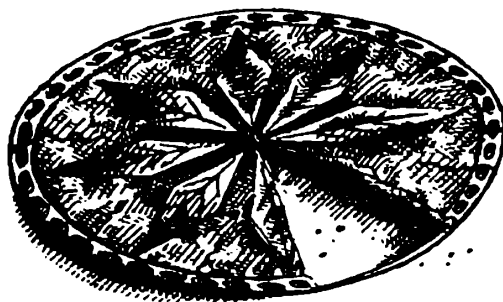
В 4 стакана выложить слой вишневой начинки. Со сливок слить сыворотку, выложить по ложке сверху. Посыпать шоколадом. Охладить и подавать.

Шоколадно-лимонный пирог

4–6 ПОРЦИЙ

225 г измельченного шоколадного печенья, 100 г растопленного сливочного масла, 150 мл жирных или взбитых сливок, 200 г (1 небольшая банка) сладкого сгущенного молока, 90 мл лимонного сока, тертый шоколад.

Печенье смешать с маслом, выложить дно и стенки формы для пирогов. Охладить до твердости. Взбить сливки в мягкую пену. Добавить молоко и лимонный сок. Выложить в форму. Охладить, лучше оставить на ночь, украсить шоколадом и подавать.



Черносмородиновый мусс

4 ПОРЦИИ

*1 упаковка желе из черной смородины,
300 г (1 небольшая банка) черной смородины,
170 г (1 небольшая банка) сгущенного (концентрированного)
молока без сахара, охлажденного,
взбитые сливки.*

Желе растворить в 150 мл кипящей воды. Добавить сок, слитый со смородины, охладить, пока не начнет застывать. Тем временем молоко взбить в густую пышную массу. Когда желе будет похоже на яичный белок, добавить, взбивая, молоко. Разлить по 4 стаканам, охладить до твердости. Сверху выложить взбитые сливки, посыпать ягодами черной смородины.

Сырный пирог с клубникой быстрого приготовления

6 ПОРЦИЙ

*23 см средняя форма для пирога, 200 г мягкого сыра
с низким содержанием жира, 50 г рафинированного сахара,
1/2 ч. ложки ванильной эссенции, 150 мл взбитых сливок,
425 г (1 большая банка) клубничной начинки для пирога.*

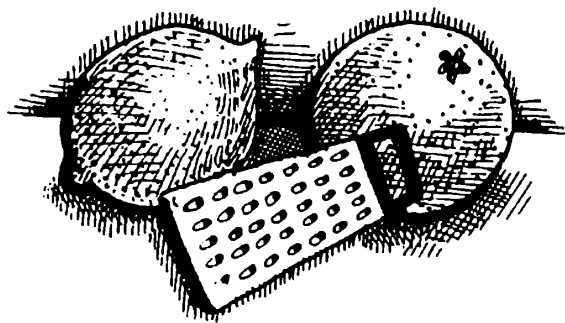
Форму для пирога поставить на блюдо. Сыр смешать с ванилью, затем добавить взбитые сливки. Выложить в форму, разровнять. Охладить до слегка твердого состояния. Сверху выложить начинку и снова охладить до подачи на стол.

Сырный пирог с апельсинами и шоколадом

6 ПОРЦИЙ

50 г растопленного сливочного масла, 200 г измельченного шоколадного печенья, 350 г (1 небольшая банка) оранжевых апельсинов, 1 ст. ложка порошка желатина, 225 г сыра «Маскарпоне», 2 яйца (отделить желтки от белков), 75 г рафинированного сахара, 150 мл свежих сливок или сметаны, 2 ст. ложки апельсинового ликера, тертая цедра и сок 1 мандарина, тертый шоколад.

Масло смешать с печеньем, выложить дно 20-сантиметровой формы для пирога. Охладить. Тем временем приготовить начинку. Слить жидкость с апельсинов, сок оставить. Фрукты порезать. Побрызгать соком желатин, оставить размягчиться. Смешать сыр, яичные желтки, 50 г сахара, сливки и ликер до однородной массы. Желатин прогреть на слабом огне, пока полностью не растворится, затем добавить к сырной массе. Добавить цедру, сок мандарина и кусочки фрукта. Белки взбить в крепкую пену, добавить оставшийся сахар. Соединить с сырной массой, выложить в форму. Охладить в течение 3—4 часов, украсить тертым шоколадом.



Тирамису (греческий десерт)

6 ПОРЦИЙ

*4 бисквита, пропитанных ликером,
150 мл крепкого черного кофе,
1 упаковка яичного крема или сливочно-карамельной смеси,
450 мл молока, 1–2 ст. ложки бренди или кофейного ликера,
150 мл взбитых сливок,
1 ст. ложка шоколадного порошка.*

Бисквиты разломать, положить в неглубокую круглую стеклянную посуду. Добавить кофе и оставить, чтобы пропиталось. Приготовить яичный крем, смешав с молоком. Слегка остудить, добавить бренди или ликер. Аккуратно залить бисквиты и охладить. Сверху выложить сливки, посыпать шоколадным порошком. Примечание: Если используется сливочно-карамельная смесь, то можно остатками побрызгать йогурт или свежие бананы, получится другой десерт.

Апельсины с виски и со взбитыми сливками

8 ПОРЦИЙ

*200 г гранулированного сахара, 150 мл воды, 120 мл виски,
8 апельсинов, 450 мл жирных сливок, 3 ст. ложки
прозрачного меда.*

Сахар размешать в воде на слабом огне, чтобы растворился. Вскипятить и варить на слабом огне 2 минуты. Снять с огня, добавить 5 ст. ложек виски и осту-

дить. С одного апельсина тонко снять кожицу, порезать тонкими полосками, отварить в воде в течение 2 минут. Воду слить, промыть холодной водой, дать жидкости стечь. Оставшиеся апельсины очистить от кожуры, порезать дольками между пленкой. Выложить в миску, сверху залить сиропом. Сливки взбить в мягкую пену. Мед смешать с оставшимся виски, постепенно добавить в сливки, чтобы получилась густая масса. Охладить до подачи на стол. Апельсины с сиропом выложить в 8 глубоких тарелок, сверху украсить взбитыми сливками. Посыпать оставленной цедрой апельсина и подавать.

Рулет из шоколада с бренди

8 ПОРЦИЙ

*Растительное масло для смазки, 175 г шоколада,
2 ст. ложки горячей воды,
5 яиц (отделить белки от желтков),
175 г рафинированного сахара,
150 мл жирных сливок, 150 мл сметаны,
2 ст. ложки бренди, рафинированный сахар (для посыпки),
крупно тертый шоколад.*

Выложить 23-сантиметровую форму для рулетов жиронепроницаемой бумагой, чтобы немного выступала за края. Слегка смазать маслом. Шоколад растопить, смешать с горячей водой. Добавить желтки. Белки взбить в крепкую пену, соединить с шоколадной массой. Вылить в форму. Выпекать в духовке при 200°C 15 минут. Остудить в течение 2 часов. Сливки

взбить в мягкую пену, добавить сметану и бренди. Охлажденный рулет выложить, перевернув, на жиронепроницаемую бумагу на слой сахара. Снять бумагу, обрезать края. Сверху смазать начинкой, свернуть, посыпать тертым шоколадом.

«Полено» из печенья

4 ПОРЦИИ

*200 г (1 небольшая пачка) печенья,
3 ст. ложки портвейна,
3 ст. ложки бренди, 450 взбитых сливок,
тертый шоколад или жареные хлопья миндаля.*

Печенье обмакнуть в портвейн и бренди, сложить в форме «бутерброда» с 3/4 сливок. Остальными сливками украсить «полено» сверху. Посыпать шоколадом и миндалем. Охлаждать минимум 3 часа до подачи на стол, чтобы печенье стало мягким и сливки впитывали «пьяный» аромат шоколада.

Имбирно-апельсиновое «полено»

4 ПОРЦИИ

Готовить, как в предыдущем рецепте. Вместо печенья взять имбирные орешки, апельсиновый ликер использовать вместо бренди. Добавить тертую цедру 1/2 апельсина в сливки, тонко срезать оставшуюся кожуру, порезать тонкими полосками и использовать для украшения вместо шоколада (или миндаля).

Алый салат

6 ПОРЦИЙ

225 г красной смородины, 225 г малины, 225 г сладкой земляники, 4 ст. ложки рафинированного сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки апельсинового сока, 6 шт. измельченного печенья «Амаретти».

Ягоды выложить слоями в большую глубокую посуду, пересыпая сахаром. Добавить соки, накрыть и охлаждать несколько часов. Ягоды положить в бокалы вместе с соком (алого цвета), посыпать печеньем.

Шоколадный пирог

6 ПОРЦИЙ

200 г шоколадного печенья, измельченного, 75 г растопленного сливочного масла, 100 г шоколада, 20 шт. белых и розовых желейных конфет (желатин + сахар + кукурузный сироп + ароматизатор), 2 ст. ложки воды, 1 яйцо (отделить белок от желтка), 300 мл жирных сливок (взбить немного сливок дополнительно).

Смешать печенье с маслом, выложить в форму для пирогов. Шоколад растопить с конфетами и водой. Слегка остудить, добавить желток, остудить. Белок взбить в крепкую пену, добавить в шоколадную массу вместе со взбитыми белками. Вылить в форму, охладить. Украсить взбитыми сливками и подавать.

Норвежские взбитые сливки

9 ПОРЦИЙ

9 яиц (отделить белки от желтков), 175 г рафинированного сахара, 20 г желатина, 2 ст. ложки апельсинового сока, джем, взбитые сливки, тертый шоколад.

Белки взбить в крепкую пену. Добавить сахар и снова взбить. Взбить желтки, добавить белки. Желатин растворить в соке на пару. Добавить в яичную смесь. Выложить в большую неглубокую посуду, охладить. Затем смазать джемом, украсить сливками и шоколадом.

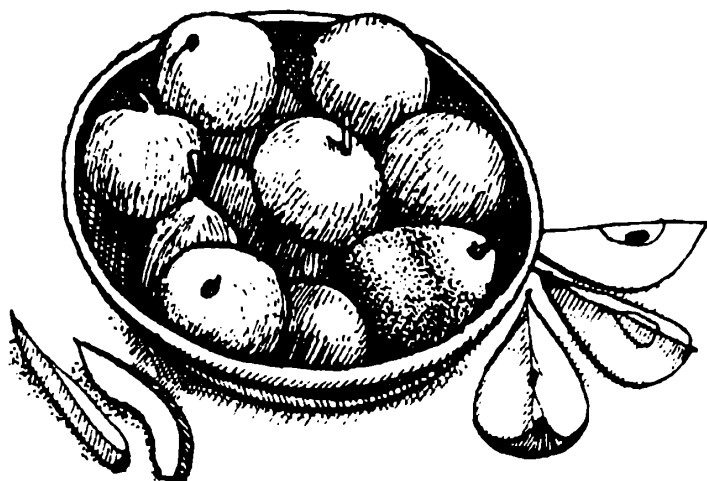
Яблочно-апельсиновое крем-брюле

4 ПОРЦИИ

175 мл свежих сливок или пополам йогурт и жирные сливки, 2 небольших десертных яблока (сердцевину удалить, порезать кубиками), 2 небольших апельсина без кожуры, кусочками, 100 г нерафинированного или гранулированного сахара.

Все ингредиенты (кроме сахара) перемешать, выложить в неглубокую жаропрочную посуду. Охладить. Посыпать нерафинированным сахаром фруктовую массу, поставить в горячий гиль на 2 минуты, чтобы растаял. Охладить до подачи на стол. Либо в гранулированный сахар капнуть воды, поставить в жаропрочной посуде в микроволновую печь, готовить на сильном огне, чтобы получилась светло-желтая ириска. Вылить на фруктовую массу и охладить. Принес-

ти к столу прямо из холодильника, слегка постучать металлической ложкой, верх треснет, легче будет подавать.



Апельсины с йогуртовым соусом

4 ПОРЦИИ

4 апельсина, очищенных, соль и свежемолотый черный или белый перец, обжаренные семена тмина, измельченный кайенский перец, 250 мл простого йогурта,

4 ч. ложки рафинированного сахара,

1 ч. ложка тертого свежего имбирного корня.

Каждый апельсин порезать на 5—6 ломтиков, затем каждый ломтик пополам. Одну сторону слегка посолить, поперчить, посыпать тмином и кайенским перцем. Выложить в круг, чтобы кусочки слегка находили друг на друга, в середине оставить место. Накрыть и охладить. Смешать йогурт с сахаром, имбирем, щепоткой соли и перца, щепоткой тмина и кайенского перца, перемешивать до однородной кремообразной массы. Перед подачей на стол выложить в центр кольца из апельсинов.

Пирог с вареной сгущенкой

6 ПОРЦИЙ

350 г (1 большая банка) сгущенного молока с сахаром, 200 г печенья, измельченного, 50 г растопленного сливочного масла, 3 банана, 300 мл жирных сливок, 2 ст. ложки рафинированного сахара, 1 ст. ложка растворимого кофе, тертый шоколад или шоколадный порошок.

Закрытую банку сгущенки поставить в кастрюлю с кипящей водой. Варить на слабом огне минимум 3 часа, следить, чтобы банка была все время под водой. Остудить в воде. Смешать печенье с маслом, выложить в форму для пирога. Охладить, пока не затвердеет. Сверху выложить вареную сгущенку, украсить ломтиками бананов. Взбить сливки, сахар и кофе, выложить сверху. Посыпать тертым шоколадом. Охладить и подавать.

Шоколадный торт «Тома»

6 ПОРЦИЙ

175 г муки, 175 г гранулированного сахара, 50 г какао-порошка, 1/2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка воды, 1 ч. ложка ванильной эссенции, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 120 мл подсолнечного масла, 250 мл воды, темно-вишневый джем, взбитые сливки, тертый шоколад.

Смазать маслом 20-сантиметровую круглую форму для торта. Смешать муку, сахар, какао, соль и соду. Сделать углубление, добавить ваниль, уксус, масло.

Постепенно перемешать с водой. Размешать все до однородной массы, но недолго. Выложить в форму. Выпекать в духовке в течение 40 минут при 190°C. Остудить в форме на решетке 10 минут, выложить и остудить до конца. Разрезать вдоль пополам, промазать джемом и взбитыми сливками. Украсить верх взбитыми сливками и тертым шоколадом.



Карамель со сливками

6 ПОРЦИЙ

175 г гранулированного сахара, 4 ст. ложки холодной воды, 6 яичных желтков, 1 ст. ложка рафинированного сахара, 750 мл нежирных сливок, 1 ч. ложка ванильной эссенции (дополнительно).

Гранулированный сахар положить в кастрюлю с холодной водой. Прогреть на слабом огне, пока сироп не станет прозрачным, затем прокипятить, не перемешивая, пока он не станет золотисто-карамельного цвета. Вылить в 6 чашечек для крема, остудить. Желтки растереть с сахаром, подержать на пару вместе со сливками и ванилью. Готовить на слабом огне до загустения, слегка взбивая. Вылить в чашечки через ситечко. Охладить. Можно выложить на тарелки или подать в чашечках.

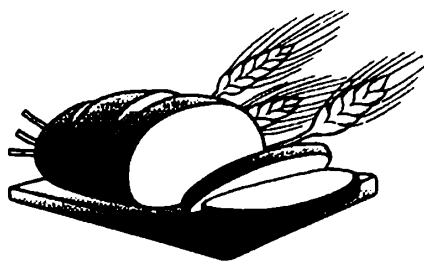
Гулаб джалун (турецкое печенье с розовой водой)

4 ПОРЦИИ

*100 г сухого молока (обезжиренного), 25 г муки,
1 ч. ложка пекарского порошка, 2 ст. ложки маргарина,
1 яйцо, 1 ч. ложка молока, растительное масло для фритюра,
200 г сахара, 2 зеленых зернышка кардамона,
2 ст. ложки розовой воды.*

Молоко смешать в миске с пекарским порошком и мукой. Растереть с маргарином, добавить молоко и яйцо. Вымесить мягкое тесто, разделить его на 16 частей. Руками вылепить небольшие гладкие шарики. Обжарить в горячем фритюре в течение 5 минут до румяной корочки. Обсушить салфеткой. Сахар прокипятить с 750 мл воды, добавив кардамон, в течение 10 минут, чтобы получился сироп. Снять с огня, добавить шарики. Остудить, добавить розовую воду. Оставить в сиропе минимум на 3—4 часа, чтобы пропитались.





Хлеб и выпечка быстрого приготовления

Здесь представлено множество рецептов приготовления вкусного хлеба и лепешек, от простых батонов до хлеба и выпечки с добавками, которые можно подавать с другими блюдами, а также выпечка с фруктами, которая будет прекрасным угощением к чаю.

Питы с зеленью

6 ПОРЦИЙ

3 питы,

65 г сливочного масла,

2 ст. ложки смеси рубленой зелени (петрушка, майоран, лук-резанец) или 1 ст. ложка смеси сушеной зелени,

1 ч. ложка чесночной соли (дополнительно).

Питы надрезать с краю, чтобы получились «кармашки». Масло размять с зеленью и чесночной солью. Начинить питы. Готовить в горячем гриле 2 минуты с каждой стороны до золотистой корочки, пока масло не растает.

Чесночный хлеб

6 ПОРЦИЙ

*100 г сливочного масла,
1–2 измельченных зубчиков чеснока,
1 небольшой батон (французский).*

Смешать масло с чесноком. Хлеб порезать на 12 ломтиков, не дорезая до конца. Смесью смазать верх и ломтики. Завернуть в фольгу и запечь в духовке при 200°C в течение 15 минут до хрустящей корочки.

Булочки с чесноком

6 ПОРЦИЙ

Масляно-чесночную смесь выложить внутрь булочек из пшеничной или непросеянной муки. Завернуть в фольгу, запечь, как указано выше, или подержать в гриле 15 минут, один раз перевернуть.

Горячий батон с зеленью

6 ПОРЦИЙ

Приготовить смесь масла и зелени в два раза больше по количеству, чем в предыдущем рецепте. Небольшой французский (длинный и тонкий) батон порезать на 12 ломтиков, не дорезая до конца. Смазать полученной смесью верх и ломтики. Завернуть в фольгу и запечь в духовке при 200°C в течение 15 минут до хрустящей корочки.

Горячий хлеб с грецким орехом

6 ПОРЦИЙ

*50 г половинок грецкого ореха,
1 ст. ложка рубленной петрушки, 50 г сливочного масла,
1 ч. ложка чесночной соли,
1 небольшой французский батон.*

Орехи измельчить в шейкере или комбайне. Добавить остальные ингредиенты, кроме хлеба, хорошо перемешать. Хлеб порезать на 12 ломтиков, не дорезая до конца. Смазать смесью верх и ломтики. Завернуть в фольгу и запечь в духовке при 200°C в течение 15 минут до хрустящей корочки.

Пресные лепешки из овсяной муки

6 ПОРЦИЙ

*175 г непросеянной муки, 1 ст. ложка пекарского порошка,
1/2 ч. ложки соли, 50 г первосортной овсяной муки,
1 ст. ложка рафинированного сахара, 2 ст. ложки маргарина,
150 г воды, сливочное масло.*

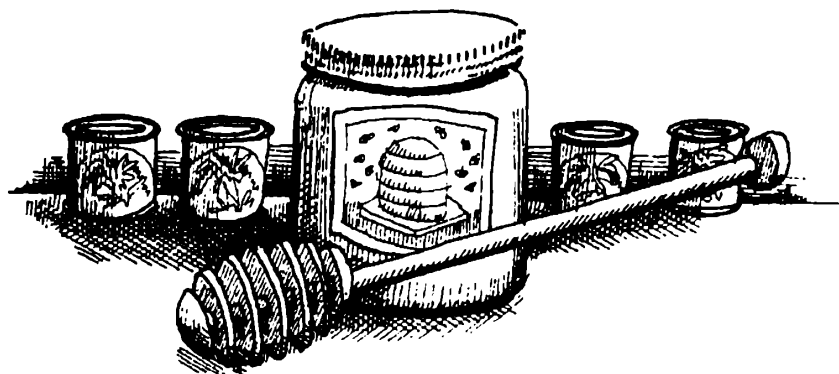
Сухие компоненты перемешать, растереть с маргарином. Добавить достаточно воды, чтобы получилось мягкое, не липкое тесто. Аккуратно вымесить, придать форму лепешек, примерно в 1 см в толщину (6 шт.). Обжарить на сковородке с антипригарным покрытием по 5 минут с каждой стороны, пока хорошо не поднимутся и не подрумянятся. Подавать теплыми, разрезав вдоль пополам и смазав маслом.

Блинчики из ржаной муки по-шотландски

ПРИМЕРНО 24 ШТУКИ

100 г ржаной муки, щепотка соли, 2 ч. ложки рафинированного сахара, 2 яйца (отделить белки от желтков), 300 мл молока, растительное масло для жарки, сливочное масло и мед.

Смешать муку с солью и сахаром. Добавить желтки и постепенно влить молоко. Белки взбить в пену, выложить в тесто металлической ложкой. В большой кастрюле разогреть немного масла, лишнее слить. Выкладывать тесто столовой ложкой и жарить блинчики по несколько штук одновременно с каждой стороны до золотистой корочки. Не дать остыть, накрыв чистым полотенцем, пока готовятся остальные. Подавать теплыми с маслом и медом.



Блинчики из пшеничной муки по-шотландски

ПРИМЕРНО 24 ШТУКИ

Готовить, как в предыдущем рецепте, взять пшеничную муку вместо ржаной.

Чapati
(индийские пресные лепешки,
жарят без масла)

4 ШТУКИ

*100 г муки для чапати или пополам непросеянной муки
и пшеничной, 1 ч. ложка соли.*

Муку с солью насыпать в миску, развести холодной водой, чтобы получилось слегка мягкое тесто. Вымесить 5 минут. Накрыть и оставить минимум на 30 минут. Еще раз вымесить. Разделить на 4 равные части. Раскатать каждый шарик на слегка посыпанной мукой поверхности в кружок 15–20 см в диаметре. Разогреть большую сковородку. Готовить одну лепешку 1–2 минуты на умеренном огне, перевернуть и жарить с другой стороны еще 1–2 минуты. Лепешка должна подняться в нескольких местах. Завернуть в фольгу, держать в слабонагретой духовке, чтобы не остала, пока готовятся остальные.

Пури
(индийские пресные «дутые» лепешки,
жарят на масле)

4 ШТУКИ

Готовить, как в предыдущем рецепте, но сначала смазать сковородку маслом, затем жарить лепешки 1 минуту с каждой стороны.

Лепешка с сыром и ветчиной

8 ШТУК

*225 г самоподнимающейся муки, щепотка соли,
1 ч. ложка горчичного порошка, 3 ст. ложки сливочного масла,
100 г тертого сыра «Чеддер»,
50 г готовой ветчины, кусочками, 150 мл молока.*

Муку, соль и горчицу просеять в миску. Растереть со сливочным маслом, добавить половину сыра и ветчину. Смешать с достаточным количеством молока, чтобы получилось мягкое, не липкое тесто. Аккуратно вымесить на слегка посыпанной мукой поверхности. Сделать лепешку 18 см в диаметре. Положить на лист для выпечки. Наметить ножом 8 долек. Смазать молоком и посыпать оставшимся сыром. Выпекать в духовке при 220°C в течение 25 минут, пока хорошо не поднимется. Разделить на 8 частей и подавать.

Луково-картофельная лепешка

8 ШТУК

*450 г готового картофельного пюре,
3 ст. ложки сливочного масла, 75 г самоподнимающейся муки,
1 небольшая тертая луковица,
соль и свежемолотый белый перец,
1 ст. ложка растительного масла.*

Картофель размять с 2 ст. ложками сливочного масла. Подсыпать муку и лук. Хорошо приправить. Хорошо вымесить на слегка посыпанной мукой поверх-

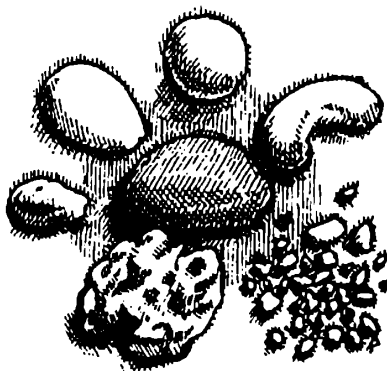
ности. Раскатать в круг 18 см в диаметре. Разрезать на 8 долек. Растопить оставшееся сливочное масло, долить растительное. Обжарить дольки на умеренном огне до золотисто-румяной корочки снизу. Перевернуть и обжарить с другой стороны. Обсушить салфеткой. Подавать в горячем виде.

Легкий в приготовлении кофейный хлеб с орехами пекан

1 БАТОН

*350 г непросеянной муки, щепоть соли,
1 ст. ложка пекарского порошка, 50 г сливочного масла,
50 г рафинированного сахара, 75 г половинок ореха пекан,
1 яйцо, 1 ст. ложка растворимого кофе, 300 мл молока.*

В миске смешать муку с солью и порошком. Растереть с маслом, добавить сахар и орешки. Яйцо взбить с кофе, смешать с молоком. Добавить к муке. Хорошо перемешать, выложить в смазанную маслом 900-граммовую форму для хлеба. Выпекать при 190°C в течение 1 часа, чтобы хорошо поднялся. Остудить в форме минут 5; затем переложить на решетку. Подавать, порезав ломтиками и намазав маслом.



Йогуртовые лепешки с начинкой

12 ШТУК

*450 г самоподнимающейся муки, 1/2 ч. ложки соли,
100 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара,
150 мл простого йогурта, 7 ст. ложек молока,
мягкий сыр с низким содержанием жира, джем.*

В миску просеять муку и соль. Растереть с маслом, добавить сахар, затем йогурт и 6 ст. ложек молока. Сделать кружок 2 см толщиной. Затем вырезать кружочки 6 см в диаметре. Положить на лист для выпечки, смазать оставшимся молоком. Выпекать в духовке при 230°C 12 минут, пока хорошо не поднимутся и не станут золотистыми. Подавать теплыми, разрезав вдоль пополам, начинить сыром и джемом.

Йогуртовые лепешки с зеленью

12 ШТУК

Готовить, как в предыдущем рецепте, сахар не использовать, добавить 1/4 ч. ложки кайенского перца и 1 ч. ложку смеси сушеной зелени в тесто. Подавать с сыром и солеными огурчиками.



Лепешки особые

16 ШТУК

50 г муки, 1 ч. ложка пекарского порошка, щепотка соли, 2 яйца, 1 ст. ложка молока, 100 г прессованного творога, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, растительное масло для жарки.

Смешать муку, порошок и соль в миске. Добавить яйца и молоко, затем творог и масло, замесить тесто. Разогреть немного масла в большой сковороде. Слить излишки. Столовыми ложками выложить тесто, на довольно большом расстоянии друг от друга, подрумянить с двух сторон. Выложить из сковородки, не дать остыть, пока готовятся остальные. Подавать теплыми.

Фруктово-апельсиновый хлеб

1 БАТОН

225 г самоподнимающейся муки, 1 ч. ложка пекарского порошка, 1/2 ч. ложки соли, 100 г нерафинированного сахара, тертая цедра и сок 1 апельсина, 100 г светлого изюма, 100 г фиников без косточек, 50 г смородины, 50 г смеси резаной кожуры (фруктов) в сахаре, 2 яйца, 250 мл молока, 3 ст. ложки растопленного сливочного масла.

Смазать маслом и выложить промасленной бумагой 900-граммовую форму для выпечки хлеба. Смешать в миске муку, порошок, соль, сахар и цедру. Добавить

фрукты и резаную кожуру. Взбить яйца с апельсиновым соком и молоком, добавить в миску вместе с маслом. Размешать, чтобы получилось мягкое тесто. Выложить в форму и выпекать в духовке 1,5 часа при 180°C. Выложить, бумагу убрать, остудить.

Бразильский хлеб

1 БАТОН

350 г самоподнимающейся муки, 1/2 ч. ложки смеси специй, 50 г сливочного масла, 225 г нерафинированного сахара, 100 г бразильских орехов, 50 г изюма, 2 яйца, немного молока.

В миску просеять муку и специи. Растереть с маслом, добавить сахар, орехи и изюм. Вбить яйца, добавить достаточно молока, чтобы получилось липкое тесто. Выложить в смазанную маслом 450-граммовую форму для выпечки хлеба. Выпекать в духовке при 180°C в течение 45 минут, пока не поднимется и не станет золотистым. Выложить на решетку, чтобы остыло.

Фруктовая горячая сдоба к завтраку

12 ШТУК

300 мл горячего чая, 100 г сухой фруктовой смеси (для пирога), 50 г сливочного масла, 75 г нерафинированного сахара, 1 ч. ложка смеси специй, 175 г самоподнимающейся непросеянной муки, 1 ч. ложка пекарского порошка, 1 яйцо.

Чай смешать с фруктовой смесью, добавить масло, размешать, чтобы растаяло, насыпать сахар. Оставить на время, пока чай не станет чуть теплым. Добавить остальные ингредиенты. Выложить в смазанную маслом форму для выпечки 12 булочек. Выпекать в духовке при 180°C в течение 40 минут, чтобы поднялись. Если нажать на середину, должны снова подняться. Остудить на решетке.

Банановый хлеб с каштанами

1 БАТОН

2–3 небольших очень спелых банана,

1 ч. ложка соды,

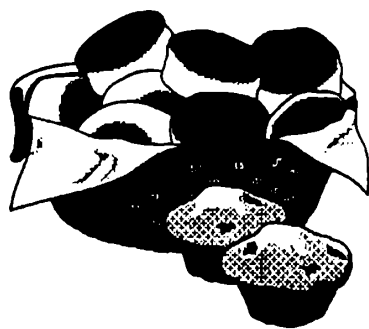
50 г размягченного сливочного масла, 275 г муки,

100 г нерафинированного сахара, 1 яйцо,

50 г крупно порезанных каштанов.

Бананы измельчить и перемешать с содой в комбайне или миксером. Добавить масло, сахар, яйцо, хорошо перемешать. Вытащить лезвие, смешать все с орехами. Выложить в смазанную маслом 900-граммовую форму для выпечки хлеба. Выпекать в духовке при 180°C в течение 1 часа, пока не поднимется и не станет золотистым. Выложить на решетку, остудить.





Торты, печенье и конфеты

Купленные торты, печенье и конфеты не идут ни в какое сравнение с приготовленными дома. Вас, возможно, удивит, насколько просто приготовить все самим моментально из того, что есть под рукой, либо потратив небольшое количество времени. Здесь представлено большое разнообразие рецептов блюд, которые вы можете попробовать приготовить.

Торт «Все-в-одном»

175 г самоподнимающейся муки, 1 ч. ложка пекарского порошка, 175 г рафинированного сахара, 175 г мягкого маргарина, 3 яйца, джем, немного сахара (дополнительно).

Все ингредиенты, кроме дополнительного сахара и джема, положить в комбайн, перемешать до гладкой однородной массы (или перемешать все в миске деревянной ложкой, мешать 2 минуты). Не стоит взбивать слишком долго. Смазать жиром 18-сантиметровую форму для бутербродов, на дно положить пергаментную бумагу. Выложить массу поровну, поверх-

ности разровнять. Выпекать в духовке 20 минут при 180°C, пока не поднимутся, не станут золотистыми. Выложить на решетку, чтобы остыло. Убрать бумагу. Промазать джемом, соединить, посыпать сахаром.

Шоколадный торт

Готовить, как в предыдущем рецепте, вместо 2 ст. ложек муки взять какао-порошок. Промазать взбитыми сливками или шоколадом.

Кофейный торт

Готовить, как в предыдущем рецепте, растворить 1 ст. ложку растворимого кофе в 1 ст. ложке воды, добавить в тесто. Промазать сладкими сливками с добавлением кофейного ликера либо растворить 1 ч. ложку гранул кофе в 1 ч. ложке воды и смазать коржи.

Морковный торт

*225 г самоподнимающейся муки,
1 ст. ложка пекарского порошка, 150 г маргарина,
100 г нерафинированного сахара,
2 большие тертые моркови.*

В миске смешать муку, пекарский порошок и специи. Растопить маргарин с сахаром, добавить к муке, хорошо перемешать. Положить морковь. Вылить все

в смазанную маслом 450-граммовую форму для выпечки хлеба. Выпекать в духовке при 160°C в течение 1 часа, проткнуть ножом, если он остается чистым, значит, готово.



Шоколадный торт, не требующий выпечки

*100 г сливочного масла или маргарина, 175 г сахарной пудры,
1 ст. ложка какао-порошка, 3 батончика шоколадной помадки,
кусочками, 175 г измельченного сладкого печенья,
50 г смеси рубленых орешков,
немного просеянной сахарной пудры (дополнительно).*

В кастрюлю положить масло, сахар, какао и шоколадки, прогреть на слабом огне, помешивая, чтобы растаяло. Добавить печенье и орешки, хорошо перемешать. Выложить в смазанную жиром 18-сантиметровую квадратную форму для бутербродов, хорошо утрамбовать. Остудить, затем охладить. Выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой, подавать, порезав палочками.

Французское пирожное со сливками на скорую руку

6–8 ПОРЦИЙ

*1 упаковка смеси бисквитного теста, 1 яйцо,
2 ст. ложки малинового джема,
150 мл взбитых сливок,
сахарная пудра для украшения.*

Приготовить тесто согласно указаниям на упаковке. Поровну выложить в две 18-сантиметровые формы для бутербродов, выпекать, как указано. Выложить на решетку, остудить. Промазать пирожные джемом и сливками, сложить по два. Сверху посыпать сахарной пудрой, охладить до подачи на стол.

Печенье из шоколадных батончиков

20 ШТУК

*50 г маргарина,
50 г рафинированного сахара, 1 яйцо,
175 г самоподнимающейся муки,
2 шоколадных батончика («Марс» или «Сникерс»), кусочками.*

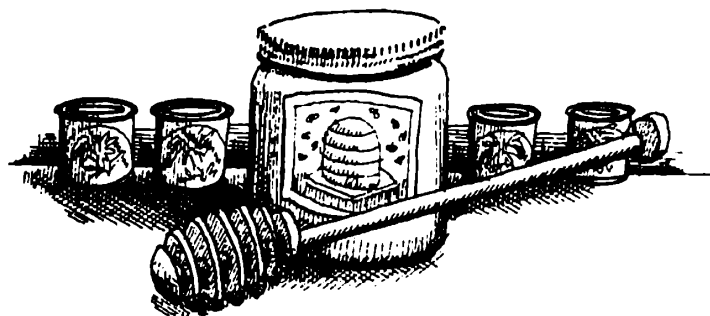
В кастрюле растопить маргарин. Добавить сахар, слегка остудить. Добавить яйцо, муку и шоколадные батончики, чтобы получилось комковатое тесто. Слепить 20 небольших плоских кружочков 4 см в диаметре, положить на смазанный маслом лист для выпечки. Выпекать в духовке 15–20 минут при 190°C. Остудить на решетке.

Медово-арахисовые квадратики

12 ШТУК

75 г сливочного масла (маргарина), 3 ст. ложки меда, 225 г измельченного простого печенья, 1 ч. ложка тертой цедры лимона, 3 ст. ложки масла из хрустящего арахиса.

Жир растопить с медом, довести до кипения. Добавить остальные ингредиенты, хорошо перемешать. Утрамбовать смазанную жиром 18-сантиметровую квадратную форму для бутербродов, охладить, пока не затвердеет. Перед подачей на стол порезать на квадратики.



Шоколадные квадратики

15–20 КВАДРАТИКОВ

4 ст. ложки сгущенного молока, 4 ст. ложки шоколадного растворимого напитка, 50 г растительного маргарина, 225 сахарной пудры.

Смешать молоко, шоколадный напиток и маргарин. Постепенно насыпать сахарную пудру, пока смесь не станет плотной, больше не сможет вобрать в себя пудры. Тесто расплющить до 1 см толщиной, порезать на квадраты. Охладить несколько часов.

Тонкие хрустящие лепешки из овсяной муки

8 ШТУК

*75 г овсяной муки, соль, 1/4 ч. ложки соды,
4 ст. ложки горячей воды,
растительное масло для смазывания.*

Все ингредиенты, кроме масла, перемешать в миске. Тесто выложить на поверхность, посыпанную овсяной мукой, раскатать в тонкий круг 25 см в диаметре. Порезать на 8 долек. Большую сковородку смазать небольшим количеством масла, прогреть на небольшом огне. Обжарить лепешки по несколько, штук одновременно. Аккуратно перевернуть, чтобы не развалились, и жарить еще 2—3 минуты. Остудить на решетке. Хранить в плотно закрытой посуде. Подавать со сливочным маслом и повидлом или с сыром.

Пирожные из ломаного печенья

15 ШТУК

*100 г сливочного масла (маргарина),
1 ст. ложка рафинированного сахара,
1 ст. ложка легкого кукурузного сиропа,
2 ст. ложки какао-порошка,
225 г измельченного ломаного печенья, 50 г светлого изюма.*

В кастрюле растопить масло, сироп, сахар и какао, хорошо перемешать, но не кипятить. Добавить печенье и изюм. Утрамбовать в смазанную маслом форму

для выпечки (28 x 18 см). Охладить, пока не станет твердым, порезать на квадраты.

Овсяные квадратики с малиной

15 ШТУК

*225 г самоподнимающейся муки, 1 ч. ложка соли,
175 г маргарина, 175 г овса (очищенного),
175 г рафинированного сахара,
300 г (1 небольшая банка) малины.*

В миску положить муку и соль. Растереть с маргарином, добавить овес и сахар. Смазать жиром форму для выпечки (28 x 18 см), половину массы выложить на дно. С малины слить жидкость, ягоды выложить в форму, сверху положить оставшуюся массу, хорошо утрамбовать. Выпекать в духовке при 200°С 30 минут. Остужать 15 минут, порезать на квадратики, переложить на решетку, чтобы окончательно остыло.

Жевательные батончики с абрикосом

15 ШТУК

*175 г (1 небольшая банка) сгущенного молока без сахара,
4 ч. ложки прозрачного меда, 3 ст. ложки яблочного сока,
50 г сливочного масла, 50 г нерафинированного сахара,
50 г светлого изюма, 50 г темного изюма,
225 г готовых сушеных абрикосов, кусочками,
100 г шинкованной мякоти кокоса,
225 г овса (очищенного).*

Молоко подогреть с медом, соком, маслом и сахаром. Добавить остальные ингредиенты, хорошо перемешать. Выложить в смазанную жиром форму для выпечки (28 x 18 см). Завернуть в пленку, поставить охлаждаться на ночь, затем порезать на батончики.

Французские тосты с корицей

4 ПОРЦИИ

2 ст. ложки молока, 4 толстых ломтика белого хлеба без корочек, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ч. ложки рафинированного сахара, 1 ч. ложка молотой корицы.

Яйцо взбить с молоком. Обмакнуть в эту смесь хлеб. В большой сковороде разогреть сливочное и растительное масло. Подрумянить на сильном огне хлеб в течение 1 минуты. Обсушить салфеткой. Сахар смешать с корицей, высыпав в неглубокую тарелку. Обвалять готовые тосты. Сразу же подавать, порезав на треугольники.

Шоколадно-фруктовые хрустящие пирожные

15 ШТУК

100 г простого шоколада, 50 г сливочного масла (маргарина), 1 ст. ложка легкого кукурузного сиропа, 100 г каши с фруктами к завтраку.

Шоколад растопить на пару. Добавить масло, сироп, перемешать до однородной массы, если нужно, еще прогреть. Добавить крупу. Выложить в бумажные формочки, охладить, пока не затвердеет.

Хрустящие батончики без выпечки

12–16 ШТУК

*175 г сливочного масла (маргарина),
50 г нерафинированного сахара,
2 ст. ложки легкого кукурузного сиропа,
3 ст. ложки какао-порошка, 75 г изюма,
350 г овсяной крупы из целого овса,
225 г простого шоколада.*

Смазать растительным маслом и выложить пергаментной бумагой дно формы для выпечки (28 x 18 см). Растопить масло, сахар, сироп и какао в кастрюле. Добавить крупу и изюм. Выложить в форму. Растопить шоколад на пару, выложить в форму. Охладить, пока не затвердеет, порезать палочками и хранить в плотно закрытой посуде.

Печенье, которое легко готовится

20 ШТУК

*65 г мягкого сливочного масла (маргарина),
50 г рафинированного сахара, 1 ч. ложка ванильной эссенции,
100 г самоподнимающейся муки, целые бланшированные
миндальные орешки или половинки вишенки в сахаре.*

Все ингредиенты перемешать в миске вилкой или деревянной ложкой или в комбайне, чтобы получился шар. Разделить, скатать шарики размером с каштан, выложить через небольшие промежутки на смазанный маслом лист для выпечки. Придавить вилкой, смоченной в холодной воде. Выпекать в духовке 15 минут при 190°C до слегка золотистой корочки. Сразу же украсить орешком или половинкой вишенки, оставить на несколько минут, чтобы затвердело. Переложить на решетку, чтобы остыло.



Печенье из мюсли

30 ШТУК

75 г маргарина, 75 г нерафинированного сахара, 4 ч. ложки легкого кукурузного сиропа, 1 ч. ложка соды, 75 г муки, 150 г мюсли.

В кастрюле растопить маргарин, сахар и сироп. Добавить соду, затем муку и мюсли. Слепить шарики размером с каштан, выложить через небольшие промежутки на два смазанных маслом листа для выпечки. Слегка приплюснуть вилкой. Выпекать 8—10 минут при 190°C до образования золотисто-румяной корочки. Остудить 2 минуты, переложить на решетку, чтобы остыло полностью.

Овсяное печенье

18–20 ШТУК

100 г сливочного масла,

1 ст. ложка легкого кукурузного сиропа,

100 г самоподнимающейся муки,

100 г овса (очищенного), 1/2 ч. ложки соды.

В кастрюле растопить масло и сироп. Добавить муку, овес и соду. Хорошо перемешать. Слегка охладить, слепить небольшие шарики, положить через довольно большие промежутки на смазанные жиром листы для выпечки. Слегка приплюснуть. Выпекать в духовке 15 минут при 180°C до образования золотистой корочки. Слегка остудить, переложить на решетку.

Печенье с семечками

18–20 ШТУК

Готовить, как в предыдущем рецепте, добавить в тесто 25 г семян подсолнуха и 25 г семян кунжута, затем скатать шарики.

Шоколадное печенье

18–20 ШТУК

Готовить, как овсяное. Из теста скатать небольшие колбаски, приплюснуть, намазать небольшим количеством шоколадной массы с лесным орехом, посыпать овсом (очищенным) перед выпечкой.

Тутти-фрутти (печенье)

18–20 ШТУК

Готовить, как овсяное. Добавить в тесто 50 г мармеладов (порезать на мелкие кусочки) и 50 г разноцветных вишен в сахаре (кусочками), затем скатать шарики.

Кофейное колечко

100 г самоподнимающейся муки, 1/2 ч. ложки пекарского порошка, 100 г мягкого маргарина, 100 г рафинированного сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки растворимого кофе, 2 ст. ложки горячей воды, 2 ст. ложки виски, 150 мл взбитых сливок, 1 ст. ложка жареных хлопьев миндаля.

Взбить муку, порошок, маргарин, сахар и яйца в легкую пышную массу. Выложить в смазанную жиром круглую форму емкостью 900 мл. Разровнять поверхность, выпекать в духовке 25 минут при 180°C, пока не поднимется и не станет золотистым. Остудить на решетке, переложить на тарелку. Кофе растворить в воде и виски. Постепенно полить этим торт, чтобы пропитался. Все смазать сливками, посыпать миндалем.



Торт из кофе-мокко, печенья и грецких орехов

100 г размягченного сливочного масла, 175 г просеянной сахарной пудры, 1 яйцо (отделить желток от белка), 120 мл горячей воды, 1 ст. ложка растворимого кофе, 1 ст. ложка какао-порошка, 50 г половинок грецкого ореха, кусочками, 2 упаковки палочек к чаю (печенье), 6 половинок грецкого ореха.

Масло растереть с сахарной пудрой до гладкости. Вбить желток. Кофе и какао смешать с водой, чтобы не было комочков. Добавить 2 ст. ложки к сладкой массе, взбивать, пока не перемешается. Белок взбить в крепкую пену и добавить вместе с орехами. Обмакнуть 10 палочек (печенье) в оставшееся количество разведенного кофе с какао, выложить в 2 ряда (плотно) на плоскую тарелку. Смазать 1/6 сладкой масляной массы. Затем выложить еще слои, пока не закончится печенье. Оставшейся массой смазать верх и края торта, украсить орехами. Охладить и подавать.

Торт с тмином

175 г размягченного сливочного масла, 175 г рафинированного сахара, 225 г самоподнимающейся муки, 1 ч. ложка пекарского порошка, 3 яйца, 1 ст. ложка семян тмина, 3 ст. ложки молока.

Все ингредиенты взбить в однородную массу. Выложить в смазанную жиром и выложенную бумагой круглую глубокую форму для торта диаметром 20 см.

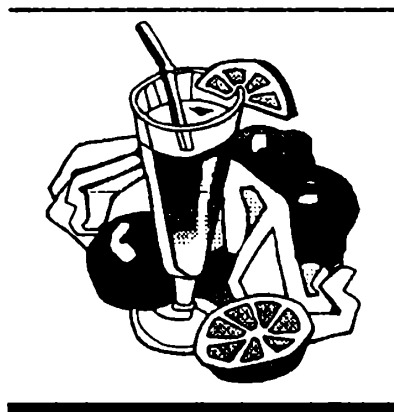
Готовить в духовке при 160°C в течение 1 часа, пока хорошо не поднимется и не станет золотистым. Оставить в форме на 5 минут. Выложить на решетку, убрать бумагу, остудить.

Торт из каштанов без выпечки

*Растопленное сливочное масло для смазывания,
2 ст. ложки жареных рубленых орешков, 100 г сливочного
масла (маргарина), 100 г рафинированного сахара,
450 г (1 большая банка) пюре из каштанов без сахара,
225 г простого шоколада, кусочками,
несколько капель миндальной эссенции.*

Смазать жиром и выложить бумагой 450-граммовую форму для хлеба. Бумагу смазать маслом, посыпать орешками. Масло растереть с сахаром, взбить с пюре из каштанов в легкую массу. Шоколад растопить на пару. Добавить к основной массе с миндальной эссенцией. Выложить в форму, разровнять и охладить (лучше оставить на ночь). Выложить, убрать бумагу, подавать, порезав ломтиками.





Напитки

В этом разделе представлены напитки на все случаи жизни: от крепких летних коктейлей до подогретых пуншей, прохладные тоники и особые фруктовые напитки.

Горячие пунши

Рецепт доктора Джонсона

8–10 БОКАЛОВ

1 бутылка красного вина, 1 небольшой апельсин, ломтиками, 4 целые гвоздики, 1 небольшой кусочек палочки корицы, 300 мл воды, 50 г нерафинированного сахара, 2 ст. ложки апельсинового ликера, 2 ст. ложки бренди, свежий тертый мускатный орех.

Все ингредиенты, кроме мускатного ореха, положить в большую кастрюлю. Медленно довести до кипения, помешивая. Выключить, накрыть и дать настояться 5 минут. Разогреть, но не кипятить. Разлить по бока-

лам, посыпать небольшим количеством мускатного ореха.

Викторианский молочный пунш

6 НЕБОЛЬШИХ БОКАЛОВ

600 мл молока, 3 ст. ложки прозрачного меда, тертая цедра 1 апельсина, 2 ст. ложки ликера, свежий тертый мускатный орех.

Молоко, мед и цедру поместить в кастрюлю, подогреть, помешивая, не кипятить. Снять с огня, добавить ликер, сразу же подавать, посыпав небольшим количеством мускатного ореха.

Теплый стаканчик сидра

12 КРУЖЕК

1 л сухого сидра, 75 г нерафинированного сахара, 2 небольшие палочки корицы, 8 ягод гвоздики, 5 ст. ложек кальвадоса (яблочной водки), 1 красное десертное яблоко (разрезать пополам, удалить сердцевину, порезать ломтиками), 1 зеленое десертное яблоко (почистить и порезать так же, как красное).

Сидр вылить в кастрюлю, добавить специи и сахар. Вскипятить, выключить, оставить настояться на 1 час. Добавить кальвадос, разогреть, но не кипятить. Положить яблоки, подавать, разлив по глиняным кружкам.

Согревающий напиток

10 БОКАЛОВ

*1 целый лимон, 5 целых гвоздик, сок 2 лимонов,
50 г рафинированного сахара, 1 бутылка красного портвейна,
600 мл воды, 2 ст. ложки бренди.*

Лимон посыпать гвоздикой, положить в кастрюлю с лимонным соком, сахаром, водой и портвейном. Вскипятить, накрыть, выключить и дать постоять 5 минут. Влить бренди, разогреть, но не кипятить, сразу же подавать.

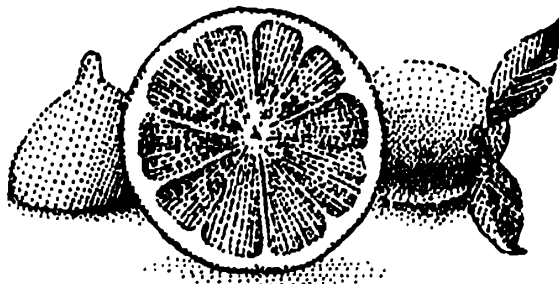
Летние прохладительные напитки

Пунш из красного или белого вина

6 БОКАЛОВ

*1 бутылка красного или белого вина,
4 ст. ложки бренди, 4 ст. ложки портвейна,
600 мл лимонада, 1 лимон, ломтиками,
1 яблоко, ломтиками, 1 апельсин, ломтиками, кубики льда.*

Смешать все ингредиенты, кроме кубиков льда, в большом кувшине, подавать с кубиками льда.



Сухое вино с лимоном

6–8 БОКАЛОВ

*1 бутылка сухого белого вина, охлажденного,
сок 1 небольшого лимона, 150 мл сухого шерри,
2 ч. ложки рафинированного сахара,
500 мл газированной воды, охлажденной.*

Вино смешать с лимоном, шерри и сахаром. Разлить в высокие бокалы, сверху налить воду. Сразу же подавать.

Бокал «Сомерсет»

8–10 ПОРЦИЙ

*2 ст. ложки сладкого красного вермута, 2 ст. ложки
гранатового сиропа, 3 капли горького пива «Ангостура»,
1 л полусладкого неигристого сидра, кубики льда.*

Смешать в кувшине все ингредиенты, кроме льда. Разлить в высокие бокалы поверх кубиков льда и сразу же подавать.

«Виноградный звон»

6 БОКАЛОВ

*450 мл сока белого винограда, охлажденного,
3 ст. ложки бренди, щепотка молотого имбиря,
250 мл имбирного эля,
ледяная крошка.*

Смешать сок, бренди и имбирь в кувшине. Перед подачей на стол влить имбирный эль, разлить поверх льда в небольшие бокалы.

Прохладительный напиток с манго

4 БОКАЛА

*400 г (1 большая банка) манго в собственном соку,
300 мл сухого белого вина, 250 мл газированной воды
(минеральной), 2 ст. ложки сока лайма, кубики льда.*

Манго с соком взбить в пюре. Смешать с остальными ингредиентами в большом кувшине.

Клубничный пунш

6 БОКАЛОВ

*450 г клубники, 75 г рафинированного сахара, 175 мл бренди,
1 бутылка сухого белого вина, охлажденного, содовая или
минеральная вода.*

Клубнику порезать ломтиками, посыпать сахаром, залить бренди. Оставить минимум на 1 час. Добавить белое вино и воду по вкусу.



Персиковый пунш

6 БОКАЛОВ

Готовить, как в предыдущем рецепте, но вместо клубники взять ломтики 4 спелых персиков без косточек.

Пунш плантатора

6–8 БОКАЛОВ

*250 мл темного рома, 4 ст. ложки гранатового сиропа,
450 мл натурального апельсинового сока,
450 мл натурального ананасового сока,
сок 1 лимона или лайма,
ломтики апельсина и лимона, кубики льда.*

Смешать все ингредиенты в высоком кувшине. Разлить в высокие стаканы и подавать.

Любимые фруктовые напитки

«Черный страж»

6 БОКАЛОВ

*600 мл сока темного винограда, 2 ст. ложки крепкого
напитка из яблока и черной смородины, кубики льда,
газированная вода.*

Смешать сок и напиток. Добавить несколько кубиков льда, налить воду.

Освежающий напиток из фруктов

10 БОКАЛОВ

*2 спелых персика без кожицы и косточек, 100 г малины,
1 ст. ложка крепкого напитка с соком лайма,
300 мл натурального апельсинового сока,
300 мл натурального яблочного сока, 1 л охлажденного
лимонада, 10 ломтиков апельсина.*

В комбайне или шейкере взбить малину и персики в пюре, вместе с напитком из лайма и апельсиновым соком. Процедить в кувшин. Добавить яблочный сок и сверху налить лимонад. Подавать, украсив краешек бокала ломтиком апельсина.

«Закат»

6 БОКАЛОВ

*Кубики льда, гранатовый сироп, 900 мл натурального
апельсинового сока, соломинки.*

В 6 высоких бокалов положить кубики льда. Налить сироп на высоту 2,5 см. Постепенно сверху налить сок. Не перемешивать. Подавать с соломинкой.

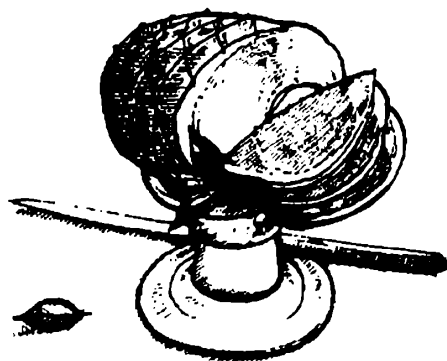
Коктейль из трех фруктов

6 БОКАЛОВ

*300 мл натурального апельсинового сока,
300 мл натурального сока грейпфрута,*

*300 г (1 небольшая банка) измельченного ананаса,
кубики льда, газированная вода.*

Смешать соки и ананас, добавить несколько кубиков льда. Разлить в высокие бокалы, сверху добавить газированную воду. Перемешать и подавать.



Послеобеденные напитки

Яичный напиток с коньяком

4 БОКАЛА

2 яйца (отделить белки от желтков), 3 ст. ложки сахарной пудры, 600 мл молока, 3 ст. ложки коньяка, 170 г (1 небольшая банка) сгущенного молока без сахара, 4 палочки корицы.

Желтки растереть с 1 ст. ложкой сахарной пудры и смешать с коньяком. Белки взбить в крепкую пену, смешать с оставшейся пудрой. Молоко (все) подогреть почти до кипения. Влить в желтковую массу, добавить белки, хорошо перемешать. Сразу же подавать в небольших бокалах с толстыми спинками, перемешивать палочкой корицы.

Золотистый чайный пунш

6 ПОРЦИЙ

*450 мл имбирного эля, 300 мл ананасового сока,
250 мл апельсинового сока, 250 мл холодного крепкого черного
чая, 6 ст. ложек сока лайма, 1 ст. ложка подогретого
прозрачного меда, кубики льда.*

Все перемешать и сразу же подавать.

Галльский кофе

4 ЧАШКИ

*4 ч. ложки нерафинированного сахара,
150 мл шотландского виски,
300 мл свежеприготовленного крепкого черного кофе,
150 мл густых жирных сливок, охлажденных.*

Сахар насыпать в теплые бокалы для вина или кофейные чашечки. Налить поровну виски, перемешать. Сверху налить горячий кофе, хорошо перемешать, чтобы сахар растворился. Подержать над кофе холодную чайную ложку, почти касаясь поверхности, медленно вылить сливки (они должны плавать на поверхности). Сразу же подавать.

Ирландский кофе

Готовить так же, вместо шотландского виски взять ирландский.

Кофе «Калипсо»

Вместо виски взять темный ром.

Итальянский кофе

Вместо виски взять «Амаретто».

Шоколадный комфорт

4 ЧАШКИ

75 г шоколада квадратиками, 3 ст. ложки темного рома, 2 ст. ложки воды, 600 мл молока, 150 мл взбитых сливок, молотая корица, 8 шоколадных палочек с мятой, апельсином или кофе.

Шоколад положить в кастрюлю с водой и ромом. Прогреть на слабом огне, помешивая, пока не растает. Влить молоко, довести почти до кипения. Разлить в чашечки с блюдцами. Сверху положить сливки, посыпать корицей. Положить на блюдце шоколадные палочки и сразу же подавать.

Молочный коктейль с бананами

2 ПОРЦИИ

450 мл молока, 1 спелый банан, порезанный, 2 шарика ванильного мороженого, кубики льда.

В шейкере или комбайне смешать молоко, банан и мороженое до пены. Разлить в высокие бокалы, добавить лед.

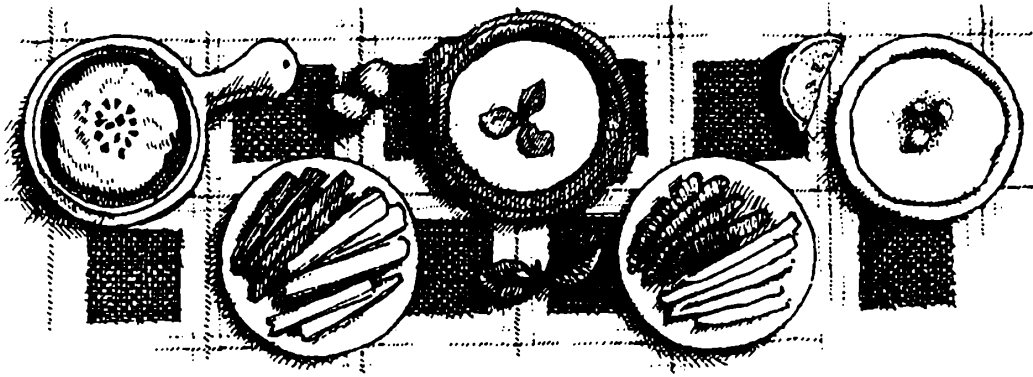
Гавайский кофе со льдом

2–4 ПОРЦИИ

300 г (1 небольшая банка) ананаса в собственном соку, 300 мл молока, 1 ст. ложка растворимого кофе, 2 ч. ложки горячей воды, 2 шарика ванильного мороженого, 2 ч. ложки сахара, свежий тертый мускатный орех.

Ананас с соком взбить в пюре в шейкере или комбайне. Добавить молоко, снова перемешать. Кофе растворить в горячей воде, вылить в шейкер. Хорошо перемешать. Можно по вкусу добавить еще растворенного кофе. Положить мороженое, недолго перемешать. Вылить в кувшин или разлить по бокалам, посыпать сахаром и небольшим количеством мускатного ореха.





Словарь малоизвестных кулинарных терминов и продуктов питания

Анчоусы — мелкая рыбка семейства сельдевых, известная у нас как хамса. Продается засоленной в особом прямом рассоле. Используется для украшения блюд, для приготовления соусов, например вустерширского, для улучшения вкуса начинки пирогов.

Апельсиновая вода — получают путем дистилляции отвара молодых, еще закрытых почек цветов апельсинового дерева. Используется для ароматизации.

Басмати — сорт риса из Азии. Зерна длинные, желтоватые. Бывает нешлифованный, полированный и суприм. После варки остается рассыпчатым.

Батат — сладкий картофель. Родиной его является Малайзия. Произрастает в Азии, Америке, Африке. Встречаются красные, желтые и белые сорта. Употребляют как обыкновенный картофель.

«Блю» — голубой сыр, в рецептах можно заменить «Рокфором».

Бобы канеллини — разновидность бобов, можно заменить зеленой стручковой фасолью.

Бразильский орех — южный орех или орех пара.

«Букет гарни» — пучок зелени и приправ, которые связывают вместе, кладут в суп, а после варки вынимают. Чаще всего в него входят петрушка, чабер, лавровый лист.

Вестфальская ветчина — немецкая вяленая на свежем воздухе ветчина.

Ветчина «Серрано» — испанская ветчина, вяленая на свежем воздухе.

«Вишневые» или «виноградные» помидоры — карликовый сорт помидоров.

Водяной кресс — травянистое растение, иначе называют жерухой, садовым хреном. Съедобными являются листья, обладающие терпким вкусом. Употребляется только в свежем виде, так как при варке становится горьким.

Вустерширский соус — одна из самых распространенных приправ в Англии, продают готовым. В него входит около 25 ингредиентов. Среди них: томатная паста, орехи, шампиньоны, перец, вино, карри, лимон, уксус, эстрагон, тамаринд, анчоусы...

Гарам масала — индийская пряная смесь, которую можно приготовить самим. Используются семена кориандра, семена тмина, зерна черного перца, семена кардамона, гвоздика, палочки корицы. Все пряности по отдельности обжариваются на сухой сковороде, перемалываются в кофемолке. Хранить гарам масалу следует в стеклянной посуде с плотной крышкой.

Гnocчи — небольшие итальянские клецки.

Гребешок — двустворчатый моллюск. Обитает в прибреж-

ной зоне, на россыпях камней, на песчаных грунтах. Наиболее ценные и съедобные части гребешка — мускул-замыкатель и мантия.

Греческий йогурт — производится на основе козьего молока. Его жирность 6–8%.

Гриссини — сырны палочки из дрожжевого теста с зеленью.

Дикий рис — иначе леерсия. Выращивается в Индии, США, Канаде. Цвет зерен зеленовато-коричневый. Плохо разваривается, поэтому дикий рис замачивают на ночь. При приготовлении леерсию смешивают с другими сортами риса.

«Дольчелатте» — мягкий итальянский сыр.

«Дэнши блю» — датский голубой сыр, в рецептах можно заменить «Рокфором».

Дягиль — пряная трава семейства зонтичных. Используют листья и зеленые побеги. Подходит для соусов, супов, блюд из мяса, кондитерских изделий.

«Зелень Прованса» — ароматная смесь из молотых розмарина, тимьяна, базилика и майорана (популярна во Франции).

Имбирь — тропическое растение, корень которого обладает сильным пряным запахом. Продается в свежем и сушеном (молотом) виде.

Кальвадос — яблочная водка.

«Камамбер» — французский мягкий сыр, можно заменить любым мягким сыром.

Канеллони — тестяные трубочки, которые заполняют фаршем и запекают под соусом и сыром.

Каперсы — нераскрывшиеся цветочные почки кустарника каперсника, произрастающего в Средиземноморье, Крыму, Средней Азии. Продаются в сушеном, маринованном и соленом виде. Вкус терпкий. Применяются для ароматизации супов, соусов, мясных блюд.

Карбонад — запеченное мясо высших сортов.

Кардамон — тропическое растение. В кулинарии употребляют плоды — коробочки с семенами (целиком или в молотом виде). Используют для выпечки, приготовления мясных и овощных блюд.

Карпаччо — острая итальянская закуска из маринованных мяса, овощей, грибов.

Карри — индийская смесь пряностей, состоящая из 30 компонентов. Желто-коричневый цвет приобретает благодаря куркуме, которую иначе называют «индийским шафраном».

Кассата — итальянское сладкое блюдо из творога или мороженого с цукатами и косхалвой.

Каштаны съедобные — плоды каштана благородного, произрастающего в Италии, Испании, Португалии, Франции. Перед выпечкой каштаны сначала отваривают до мягкости.

Кебаб — восточное блюдо. Кусочки мяса, овощей, фруктов, запеченные на вертеле в гриле.

Клементин — родственник апельсина, выведенный монахом путем скрещивания мандарина и танжерина и названный его именем. В клементине почти отсутствуют косточки.

Колбаса «Хоризо» или «Чорисьо» — острая, сильно перченая, вяленая колбаса.

Кончилиглатти — итальянские макаронные изделия в виде ракушек.

Кориандр (кинза) — пряное травянистое растение, свежая зелень которого напоминает петрушку. При трении листья издают специфический запах, который при исчезает. Сушеные семена используют в смесях пряностей для выпечки.

Курица «Тикка» — индийское блюдо. Готовится из маринованной курицы на специальной сковороде (тикка).

Куркума — травянистое индийское растение, родственное имбирю. Высушенный корень продается в виде порошка или в кусочках, имеющих желто-оранжевый цвет.

Кус-кус — особо приготовленная манная крупа. Ее сначала сбрызгивают водой, затем обваливают в муке и скатывают в мелкие шарики. Кус-кус обычно готовят на пару.

Кхема — индийское блюдо из рубленого мяса с пряностями и карри.

Лазанья — итальянское блюдо из пластин теста с фаршем, соусами — томатным и молочным — и сыром.

Лайм — зеленый сладкий лимон.

«Ланкашир» — английский полутвердый сыр.

«Лечестер» — красный английский сыр; по вкусу приблизительно соответствует брынзе.

Лолло rosso — итальянский кочанный «курчавый» салат. Острый на вкус, с тонкими листьями, терпким запахом.

Лук-шалот — разновидность лука. В пищу употребляют зеленые перья и мелкие цветные луковицы.

Марципан — масса из толченого миндаля, сахарной пудры и розовой воды.

«**Маскарпоне**» — незрелый итальянский сыр. Можно заменить обычным творогом.

«**Моцарелла**» — итальянский белый, мягкий, хорошо плавящийся сыр. На вкус — кисловатый, сладко-ореховый. Низкое содержание жира. Можно заменить брынзой.

Наан — плоская индийская треугольная лепешка из сдобного теста, посыпанного маком.

Ориган — душица или «пицца-пряность». Травянистое растение, листья которого по вкусу и запаху напоминают майоран. Взаимозаменяемы. Можно варить.

Орехи кешью — полукруглые орехи в твердой скорлупе, плоды дерева анакардиум. Произрастают в Африке, Америке, Индии. После сбора орехи шелушат и обжаривают. В сыром виде в пищу не употребляются.

Орехи пекан — поставляются из Мексики, США, Индии, Китая. В них содержится до 70% жира. Продаются лущеными и в шелухе. Очень восприимчивы к воздействию воздуха. Можно заменить фундуком.

Оссобуко — итальянское мясное блюдо из телячьей ножки.

Папарделле — лапша, нарезанная широкими (2 x 4 см) полосками.

Паприкаш — венгерское национальное блюдо: кусочки мяса в соусе из сметаны (или сметаны и сливок) с луком и паприкой. Паприку не следует обжаривать на сильном огне, иначе она начинает горчить.

«Пармезан» — очень твердый итальянский сыр. Обычно его не режут, а откалывают кусочками.

Пармская ветчина — итальянская копченая ветчина. Имеет ореховый привкус.

Пастернак — пряное растение, у которого используются корни, похожие на крупные корни петрушки. Следует хранить в холодном месте. Корнеплоды должны иметь в длину не больше 20 см.

«Пекорино» — итальянский сухой соленый овечий сыр. Можно заменить отжатым брынзой или подсоленным творогом.

Пенне — итальянские макаронные изделия в виде перьев с косыми углами.

Пита — пустотелая хлебная лепешка. Пустоту обычно заполняют разнообразными начинками.

«Проволоне» — итальянский сыр из Потенцы. Существуют три сорта: *dolce* — мягкий, *picante* — пикантный, *affumicato* — копченый.

Рататулли (рататуй) — французское овощное блюдо. В него входят баклажаны, помидоры, кабачки, сладкий перец, лук, чеснок, сельдерей, лавровый лист, мясной бульон, вино и травы — тимьян и петрушка.

«Ред Лисестер» — английский твердый сыр, можно заменить швейцарским сыром.

Ригатони — толстые макароны длиной 4—5 см.

Ризотто — блюдо из круглозернистого и клейкого риса.

«Рикотта» — итальянский белый, похожий на творог сыр. Бывает соленым, несоленым, кисловатым, в виде мягкой массы с добавлением трав. Его жирность от 35 до 48%. Изготавливают из коровьего молока или из смеси молока коровы и буйволицы, из овечьего молока.

Розовая вода — раствор розового масла и воды. Продается в аптеках.

Розмарин — пряная трава, произрастающая в Средиземноморье. Обладает сильным сладковатым запахом, напоминающим аромат хвои. Добавляют в мясные и овощные блюда. Плохо сочетается с рыбой. Продаются в свежем и сушеном виде.

Руоти — итальянские макаронные изделия в виде маленьких колесиков.

«Рокфор» — голубой французский сыр.

Салат лардон — салат со шпигом, ветчиной, беконом, то есть из свинины.

Салат ромэн — сорт листового салата.

Салат рэдиччо — итальянский салат семейства цикориевых. Темно-красного цвета, горьковатый на вкус. Хорошо смешивается с другими видами салатов.

Сидр — яблочное вино.

Соус «Песто» делается на основе базилика: растолочь грецкие орехи, добавить чеснок, базилик, сыр и сливочное масло.

Соус «Тартар»: растереть три крутых желтка с двумя сырыми желтками, добавить 1/2 ч. л. порошка горчицы, соль, перец, 1/2 ч. л. эстрагона. Постепенно влить 1 стакан растительного масла. Растереть, взбить. В последнюю очередь добавить 1 ч. л. уксуса и один измельченный корнишон. Все хорошо взбить.

«Стилтон блю» — английский жирный сыр с голубыми прожилками. Бывает мягким, твердым, кисловатым, соленым и пикантным на вкус. Можно заменить «Рокфором».

Стуфат — тушеное мясо с соусом.

Таглиателле — широкая лапша шириной 4—5 мм, окрашенная приправами в разные цвета, — желтый, красный, зеленый.

Тандури — блюдо, приготовленное в традиционной восточной печи.

«Тильзиттер» — немецкий твердый и острый сыр.

Томатный суп — можно заменить томатным соусом с приправами.

Топенаде — средиземноморское блюдо в виде пасты из чеснока, зелени, оливок, анчоусов, каперсов, лимонного сока и оливкового масла.

Тофу — творог (сыр) из сои. Способ приготовления: соевые бобы заливают водой, выдерживают 12 часов, проворачивают, добавляют немного воды и через 30 минут отделяют в миксере белую жидкость. В кастрюле смазывают дно и стенки салом, выливают бобовую жидкость. Доводят ее до кипения на сильном огне, а затем огонь уменьшают, добавляют уксус или кефир, греют до створаживания массы. Массу выливают в полотняный мешок, выжимают воду и горячей кладут под пресс. Остывшая масса напоминает брынзу.

Фарфалле — итальянские макаронные изделия в виде бабочек, бантиков.

Фегатини — печеночные клецки. Итальянское блюдо.

Фенхель — растение семейства зонтичных. В пищу употребляются семена, имеющие вкус укропа, зеленые стрелки, плоды. Используется в кондитерских изделиях, в рыбных и мясных блюдах, для солений.

«Фета» — греческий белый сыр из овечьего, иногда с добавлением козьего молока. Созревает в рассоле. Бы-

вают от полутвердого до мягкого. Можно заменить брынзой или сулугуни.

Феттучини — итальянские макаронные изделия в виде тонкой вермишели.

Фиолетовый лук — острее и слаще на вкус, чем репчатый.

Фокачча — итальянский дрожжевой хлеб с луком, маслинами, розмарином.

Хойсин (Хуансин) — китайский соус, приготавливают на основе перца хуацзе. Его можно заменить смесью душистого перца горошком и черного перца.

Цацики — греческий соус. Приготавливается из йогурта, тертого огурца, чеснока и мяты. Или из смеси творога со сметаной, огурца и чеснока.

Чатни — индийская кисло-сладкая фруктово-овощная приправа.

«Чеддер» — твердый английский сыр из коровьего молока. Немецкий эквивалент сыра — «Честер». Можно заменить любым твердым сыром.

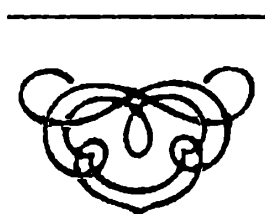
Чиабата — итальянский дрожжевой хлеб с оливковым маслом.

Чили — жгучий перец, произрастающий в Южной Америке. Плоды конусообразной и круглой формы, разного размера и цвета (от зеленого до бордового). Обладает жгуче-острым вкусом. В продажу поступает в свежем и сушеном виде. Свежие стручки перца очищают от семян в перчатках. Подходит для острых блюд, соусов.

Чипполата — сосиски с луком.

Шерри (херес) — испанское крепленое виноградное вино, в зависимости от содержания сахара бывает сухим, полусухим и сладким.

Штрудель, или струдель — национальное блюдо австрийцев: своеобразный рулет из тонко раскатанного теста, замешанного на воде, муке и яйцах с добавлением масла для мягкости. Тесту дают отлежаться и раскатывают до толщины бумаги.



Содержание

Предисловие	3
Примечания к рецептам	4

Супы

Изысканный луковый суп	5
Суп картофельный с луком-пореем	6
Томатный суп с базиликом и кабачками	6
Суп с яйцом и крессом водяным	7
Суп томатный с морковью	8
Суп-пюре с тунцом и кукурузой	8
Суп-пюре с тунцом, креветками и кукурузой	9
Суп с морковью и кориандром	9
Острый морковный суп	10
Сливочный суп из цветной капусты	11
Сливочный суп из брокколи и цветной капусты	11
Борщ	12
Прованская рыбная похлебка	12
Легкий томатный суп	13
Суп из огурцов с укропом, охлажденный	14
Суп из пастернака с карри	14
Суп из батата с карри	15
Сырный суп	15
Суп с лимоном и яйцом по-гречески	16

Мягкий зеленый суп	17
Средиземноморский летний суп	17
Мятный гороховый суп	18
Грибная похлебка с кукурузой	18
Ореховый суп	19
Быстрый макаронный суп	20
Вермишелевый суп	20
Суп быстрого приготовления с зеленым горошком и ветчиной	21
Томатный суп охлажденный	22
Суп по-уэльски	22
Суп из красной чечевицы	23
Чесночный суп с зеленью	23
Испанский суп с миндалем	23
Зимний суп из брюквы и цветной капусты	24
Ягодный суп	25
Суп-пюре из крабов	25
Охлажденный мятно-гороховый суп	26
Молочный суп с гренками	27
Острый томатный суп с морковью	27
Китайский цветочный суп с яйцом	28
Куриная похлебка с кукурузой	28
Мясной суп по-итальянски	29
Белый луковый суп со сливками	30
Густой острый суп с пряностями на понедельник	30
Суп с сосисками особенный	31
Французский суп с грибами и зеленью	32
Похлебка с бобами и беконом	32
Орехово-кукурузная похлебка	33
Китайский суп с курицей, креветками и кукурузой	34
Запеченный суп с чесноком и яйцами	34
Холодный суп со свеклой и апельсинами	35
Летний суп по-английски	36
Холодный суп с авокадо со сладким перцем	36
Суп с сыром, огурцом и сливками	37

Закуски

Чесночные грибы	39
Спаржа со свежей зеленью	40
Кальмары а-ля Планка	41
Паштет из баклажан	42
Артишоки по-британски	42
Салат по-китайски	43
Огурец со сливками и крабовым мясом	44
Золотой «Камамбер» с клюквенным соусом	44
Золотая брынза с красной смородиной и апельсином	45
Яйца с беконом в желе	45
Мавританские грибы	46
Коктейль из дыни с клементинами	46
Дыня с вестфальской ветчиной	47
Мидии в вине	48
Сыр «Моцарелла» с помидорами и базиликом	49
Грибной паштет	49
Перец, фаршированный паштетом	50
Груши со сливками и эстрагоном	50
Груши с сырным майонезом	51
Азиатские груши с сырным майонезом	52
«Лодочки» из ананасов	52
Розочки из яиц	53
Королевский грейпфрут	53
Копченая скумбрия с майонезом и хреном	54
Паштет из копченого лосося	54
Кисло-сладкие бобы	55
Острое рыбное филе с майонезом	55
Сыр «Моцарелла», маринованный с оливками	56
Кисло-сладкие тартинки	57
Пита с луком и чесноком	57
Авокадо-гриль	58
Молодые грибы в молотых сухарях	58
Артишоки с креветками	59

Винегрет из бобов	60
Сыр с тунцом	60
Сардины со сливками	61
Паштет из сардин	62
Маринованное филе сельди	62
Перец по-сицилийски	63
Коктейль из ветчины и ананасов	64
Горячий пряный коктейль «Флорида»	65
Кукурузные оладьи с ореховым соусом	65
«Гнездышки» с печеночным паштетом	66
Коктейль на все времена из дыни с кусочками сыра с зеленью	67
Мидии со сливками	68
Салат из сельди с картофелем	69
Персики с орехами и творогом	69
Копченый лосось с маслом и хреном	70
Креветки в масле с чесноком	70
Креветки с чили	70
Перец по-провански	71
Креветки по-провански	72
Паштет из тунца	72
Паштет из копченой скумбрии	73
Креветки по-испански	73
Яйца с тунцом, анчоусами и майонезом	74
Авокадо с креветками и морским соусом	74
Салат из копченого лосося или форели	75
Грибы пикантные с чесночными тостами	76
Салат лардон	77
Салат с колбасой «Хоризо»	77
Куриные крылышки	78
Жареная брынза	78
Салат с сыром-гриль	79
Грибы с начинкой во фритюре	80
Копченый лосось со взбитыми яйцами	80
Крабы с авокадо	81
Крабы с приправой	82

Рулет с орехами, сыром и оливками	82
Салат из перца с авокадо	83
Креветочный паштет	84
Сыр «Беллиссимо»	85
Авокадо с творогом и курицей	85
Авокадо с творогом и лососем	86
Булочки по-неаполитански	86
«Гармошка» из помидор с сыром и яйцами	87
Апельсины-гриль	87
Холодная закуска с салями и дыней	88
Грибы с яйцами по-французски	88
Грибы с чесноком	89
Закуска по-гречески	90
Рататулли с сыром	90
Ломтики пастроми	91
Баклажаны по-итальянски	92
Блинчики со сметаной, икрой и луком	92
Закуски на скорую руку	93

Блюда из мяса

Блюда из говядины	96
Спагетти и котлеты с перцем	96
Спагетти с котлетами по-итальянски	97
Бифштекс по-бургундски	97
Поджарка с говядиной и вермишелью	98
Бифштекс с хлебом и соусом	99
Бифштекс быстрого приготовления	100
Паста-гриль	100
Пестрый пирог	101
Пышные пирожки	102
Чили быстрого приготовления	103
Говядина в вине быстрого приготовления	104

Говядина «Интернационал»	104
Изумительная говядина в пиве	105
Блюдо по-мексикански быстрого приготовления	106
Пирог из мяса с картофельным пюре и бобами	106
Говядина, запеченная с картофелем	107
Болонское блюдо на каждый день	108
Просто лазанья	109
Канеллони эль Фоно	109
Пряный штрудель	110
Быстрый ужин из макарон с мясом	110
Мясо с овощами	111
Говядина с кунжутом	111
Солонина в тесте	112
Острая пряная говядина	113
Говядина «Веллингтон», запеченная в тесте	114
Бефстроганов	115
Бефбургеры быстрого приготовления	116
Кебаб с тмином	116
Бифштекс с ананасом	117
Говядина с соусом из сливок и каштанов	118
Бифштекс с болгарским перцем	118
Бифштекс «Мадера»	119
Карпаччио кон сальса верди (маринованная говядина с острым соусом)	120
Говядина с красной смородиной	121
Бифштекс с грибами и сливками	121
Альпийский бефстроганов	122
Бифштекс с перцем	123
Карбонад по-фламандски	124
Стуфадо (тушеное мясо с сыром и соусом)	125
Острые котлетки во фритюре	126
Говядина, запеченная с зеленью и сыром	126
Кебаб из говядины и картофеля	127
Кебаб из говядины по-восточному	128
Мясной «батончик»	129
Кхема (говяжий фарш с рисом и специями)	129

Рутти-тутти (говядина с овощами)	130
Чизбургеры по-американски	131
Рулет с говядиной и сыром «Блю»	132
Блюда из свинины	133
Свиная отбивная по-австрийски	133
Свинина, жаренная с рисом и соусом	134
Спагетти а-ля Карбонара (спагетти с беконом)	135
Спагетти с беконом и грибами	135
Спагетти с беконом, яйцами и помидорами	136
Кисло-сладкая свинина	136
Свинина с тремя специями	137
Свиной филей с вермутом	137
Свинина с гвоздикой	137
Брокколи и ветчина, запеченные под соусом	138
Свинные «кармашки»	139
Гриль де люкс	139
Жареные свиные почки с пряностями и рисом	140
Свинные бургеры быстрого приготовления	140
Хрустящие свиные эскалопы	141
Свинина кусочками	141
Свиной кебаб по-гречески	142
Свинина по-восточному	142
Фегатини с соусом и таглиателле	143
Свинина с апельсинами	144
Пирог с колбасным сыром и сосисками	144
Сосиски с кислой капустой	145
Сосиски с соусом и рисом	146
Ветчина и ананас-гриль на скорую руку	146
Ломтики ветчины с конфитюром из лайма	147
Слойка с ветчиной	148
Макароны с сыром по-особенному	148
Лапша с грибами и ветчиной	149
Копченая свиная колбаса с молодой капустой	150
Сладкая консервированная ветчина с горошком	151
Бекон с помидорами по-неаполитански	152

Свиной паприкаш	153
Ужин по-китайски	154
Свинина с корицей	155
Свинные сосиски с помидорами и зеленым соусом	155
Окорок в эле	156
Свинные отбивные с апельсином и винным соусом	157
Свиная вырезка с грибами	157
Свинина с орешками	158
Свинные рулетики	159
Свинина, запеченная по-средиземноморски	159
Свинина со специями и сидром	160
Свинина, запеченная с абрикосом, быстрого приготовления	161
Жареная свинина с зеленью и сливочным соусом	161
Свиной филей с сидром	162
Свинина, тушенная по-испански	163
Горячая свиная печенька «в горшочке»	164
Свинина в шерри с зеленым луком	165
Хайлэндский перец с начинкой	166
Суфле из бекона с грибами	167
Кебаб из бекона и сосисок	168
 Блюда из баранины	 169
Кебаб из баранины по-гречески	169
Котлеты из баранины	170
Баранина по-восточному	170
Котлеты из баранины с лимоном	171
Котлеты из баранины с апельсином	171
Печень с беконом и луковым соусом	171
Баранина, запеченная с баклажаном	172
Бараньи почки с вермишелью	173
Баранина в соусе с каперсами	173
Баранина «кувырком»	174
Бараньи отбивные по-средиземноморски	175
Завтрак из баранины по-гречески	175
Бараньи язычки в соусе	176

«Лодочки» из бараньих почек с горчичным соусом	177
Гуляш из баранины	178
Баранина «Арманьяк»	179
Поджаристые бараньи котлеты	179
«Розовая» баранина	180
Баранина по-итальянски	180
Баранина, жаренная с розмарином	181
Баранина с горчицей и розмарином	181
Баранина с маслом карри	182
Баранина с коньяком	182
Бараньи отбивные в портвейне	183
Хайлэндская баранина	183
Жареная баранина с соевым соусом	184
Баранина, тушенная с прованской зеленью	185
Плов с бараниной	186
Баранина с рисом и изюмом на скорую руку	187
Кебаб из баранины с соусом и абрикосами	188
Баранина со шпинатом	189
Бургеры из баранины на скорую руку	189
Отбивные из баранины со специями	190
Паприкаш из баранины	190
Пицца из баранины со специями	191
Баранья печень с соусом	191
Баранина с картофелем по-гречески	192
Печень с беконом по-староанглийски	193
Пастуший пирог особый (шотландское блюдо)	194
Баранина «Лоренцо»	195
Блюда из птицы	196
Курица с сыром	196
Курица с кокосом	197
Курица по-китайски с орешками кешью	197
Эскалопы из индейки с хрустящей корочкой	198
Утиные грудки с апельсином	199
Курица в тесте	200
Ароматная куриная печень	201

Спагетти с индейкой и грибами	201
Рис по-испански	202
Пирожки с хрустящей корочкой из курицы	203
Куриный «батончик» по-восточному	203
Жареная курица в «кастрюльке»	204
Курица с вермишелью по-китайски	204
Курица с маслом карри	205
Курица «Мэриленд»	205
Индейка со сливовым соусом и лепешками	206
Кисло-сладкая курица	207
Курица с овощами	207
Индейка «Вероника»	208
Курица с горячим оливковым соусом	209
Курица в маринаде	209
Куриные рулетики с начинкой из зелени	210
Острые куриные крылышки	211
Курица с лимоном и зеленью	211
Курица с кокосом по-тайландски	212
Курица с яблоком	213
Курица с бренди и соусом из апельсина со сливками	213
Сладкая утка со специями	214
Курица со сливками и эстрагоном	215
Курица в маринаде по-восточному	215
Курица с пикантным соусом	216
Ароматная курица с кардамоном	216
Курица в соусе «Песто»	217
«Пьяная» курица	218
Курица кордон-блю (с ветчиной и сыром)	219
«Глазированные» куриные грудки	219
Эскалопы из индейки в имбирном вине	220
Индейка с тремя специями	220
Филе индейки с вермутом	221
Перченые утиные грудки	222
Утка с портвейном	222
Курица с рисом, изюмом и миндалем	223

Курица с лимоном, маслом и чесноком	224
Куриные грудки, жаренные с начинкой по-староанглийски	224
Куриный омлет	225
Кармашки» из индейки	225
Курица «Жалфреди»	226
Курица «Хонфлер» (курица с соусом и яблоками)	226
Фазан с помидорами, сливками и сыром	227
Изумительная курица	228
Куриные окорочка-барбекью в любую погоду	228
Филе индейки «Гласевилл»	229
Бургеры из индейки с клюквой	230
Жареная курица с апельсином и каштанами «в горшочке»	231
Курица «Лоренцо» с эстрагоном	232
Ароматная курица в фольге	232

Блюда из морепродуктов

Запеченная камбала с начинкой	234
Скумбрия в масле	235
Треска по-провански	236
Рыба по-креольски	236
Рыба, жаренная с картофелем	237
Рыба, тушеная с овощами	238
Рыба с рисом и яйцами на скорую руку	238
Форель в сметане	239
Лосось в тесте	240
Форель по-гречески	241
Ужин из креветок с сыром	241
Запеченная копченая скумбрия «про запас»	242
Меч-рыба или тунец по-крестьянски	242
Тунец-гночки	243
Копченая скумбрия в соусе	244

Рыба «тандури»	244
Мерланг с сыром и анчоусами	245
Соблазнительный картофель с анчоусами на скорую руку	246
Креветки и мидии с рисом на скорую руку	247
Лосось в слоеном тесте	247
Открытый пирог с лососем	248
Рыба с овощами и сыром	249
Слойки с треской и соусом	250
Копченая пикша по-флорентийски	251
Белая рыба с помидорами по-флорентийски	251
Рыбный мусс	252
Спагетти с моллюсками	252
Картофель в мундире с начинкой	253
Треска с перцем	254
Крабовое мясо, запеченное с соусом	254
Рыба «в горшочке» быстрого приготовления	255
Пицца рыболова	256
Омлет мадам Бовари	256
Пряная треска с бобами	257
Пирог с сыром и крабовым мясом	258
Блюдо из морепродуктов с фенхелем и фарфалле	258
Тунец с бобами и макаронами по-тоскански	259
Тунец с сыром и сладкой кукурузой	260
«Гнездышки» из креветок с икрой и артишоков	261
Рагу из трески	262
Пирог с гребешками и беконом по-уэльски	263
Таглиателле «а-ля Рюстика» (лапша по-деревенски)	264
Копченый лосось, яйцо и брокколи, жаренные в гриле	264
Олимпийский ужин из тунца с помидорами	265
Креветки в сидре с цуккини	266
Крабовое мясо в сидре с огурцом	267
Копченая пикша по-шотландски	267
Острый кебаб из креветок с тмином	268
Кебаб из гребешков и цуккини	269

Кебаб из креветок и салями по-итальянски	270
Кебаб из гребешков со специями и горошком	270
Селедка с горошком	271
Пикша, запеченная в фольге	272
Скумбрия с соусом из свежего манго	272
Белая рыба с горячим соусом	273
Скумбрия с повидлом	274
Лосось с семенами кунжута	274
Лосось с укропом	275
Лосось с соусом «Песто»	276
Сардины по-средиземноморски	276
«Пьяная» меч-рыба	277
Рыба, жаренная по-тайландски	277
Форель с лимоном и мятой	278
Кисло-сладкий кебаб с рыбой	278
Форель в лимонно-масляном соусе	279
Рыба с лимоном и соусом «Табаско»	280
Пескада «а-ля марина»	280
Жареный лосось	281
Изумительное рыбное блюдо	282
«Морские сюрпризы»	283
«Узелки» из палтуса	284
Маринованные стейки лосося	284
Креветки с чесноком, специями и зеленью	285
Рыба в беконе	286
Плов с креветками	286
Рыбные котлеты с соусом из йогурта и горчицы	287
Пирог с помидорами и анчоусами	288
Феттучини с овощами и треской по-деревенски	289
Форель с фруктами и карри	289
Хек с сыром «Дольчелатте»	290
Треска, запеченная с перцем и грибами	291
Тунец и кукуруза «в горшочке»	292
Скумбрия в овсяной муке с майонезом и хреном	292
Пицца из морепродуктов по-особому	293
Рыбные лепешки по-португальски	294

Вегетарианские вторые блюда

Лепешки из шпината и сыра	295
Кебаб из спаржи, лимона и сыра тофу	296
Ореховые бургеры	297
Пицца с начинкой	298
Ароматный пирог из сыра с луком с золотистой корочкой	299
Сыр с брокколи и сидром	299
Пиццы из слоеного теста	300
Великолепный луковый пирог	301
Таглиателле с брокколи и сыром «Рокфор»	301
Красно-белые баклажаны	302
Овощи «в горшочке»	303
Цветная капуста с сыром «Фета» и томатным соусом	304
Запеканка из риса ризотто	305
Картофельный пирог с соусом «Песто»	306
Баклажаны с помидорами по-турецки	306
Пирог с брынзой и луком-пореем	307
Сочные помидоры и баклажаны	308
Овощи «в горшочке»	308
Чили «нон карн» (без мяса)	309
Чакчука (овощное восточное блюдо)	310
Запеченные баклажаны	311
Фаршированные кабачки	311
Баклажаны, запеченные с яйцом и сливками	312
Помидоры с швейцарским сыром	312
Овощи с карри	313
Гуляш из овощей	314
Плов с грибами и орешками кешью	315
Взбитый пудинг с сыром	315
Омлет, запеченный в духовке	316
Французский омлет	316
Быстрое суфле из грибов	317
Суфле с рататулли	317

Суфле из спаржи	317
Омлет по-испански	318
Яйца с карри	318
Рулет из шпината и грибов	319
Уолдорф-гриль	320
Тушеные бобы с клецками	320
Полента-гриль с сыром	321
Оладьи из овощей-ассорти с чесночным майонезом	322
Голубцы	322
Яйца с овощами на блюде	323
Картофельные бургеры с кориандром	324
Сливочный «строганоф»	325
Пицца-скон (ячменная или пшеничная лепешка)	326
Пицца с грибами и перцем	326
Пицца с оливками и кукурузой	327
Овощи с зеленым горошком и специями	327
Кисло-сладкая поджарка из овощей	328
Фасолевого пюре с рисом	328
Грибной «строганоф»	329
Паэлла с орешками кешью	330
Рулет с крессом водяным	330
Тушеные овощи «Сью»	331
Пирог по-деревенски с чили	332
«Кус-кус»	332
«Свернутая пицца»	333
Овощи на вертеле с соусом и кукурузными лепешками	333
Рагу со сливками и лисичками	334
Картофель с огурцами для гурманов	335
Сладкий картофель с огурцами и сыром	336
Гуляш из зеленого горошка	336
Баклажан с красной фасолью по-деревенски	337
Омлет-карри	337
Индийский омлет	338
Омлет с грибами	339
Зеленый горошек со специями	340

Макароны-сюрприз	340
Спагетти со свежей зеленью и грибами	341
Спагетти с базиликом и грибами	342
Макароны с кабачками	342
Спагетти с сыром и луком-резанцем	343
Макароны по-неаполитански	343
Аппетитные таглиателле	344
Макароны со сливками и эстрагоном	344
Ригатони с орехами	345
Тушеные бобы со специями	345
Пирог с грибами и яйцом	346
Запеченные бобы на скорую руку	346
Лазанья с запеченными бобами	347
Овощная лазанья	347
«Батон» из запеченных бобов	348
Овощная крошка	348
Долма (греческие голубцы)	349
Перец фаршированный быстрого приготовления	350
Луково-яблочная крошка	350
Овощной пирог	351
Пирог из брюквы и картофеля	352
Чечевица, запеченная с сыром	352
Ореховая запеканка	353
Открытый пирог с брокколи	353
Овощные гарниры	355
«Фруктовая» капуста	355
Жареные баклажаны	356
Горошек со сливками	356
Макароны с «ленточками» из овощей	356
Хрустящая цветная капуста с соусом из кориандра	357
Запеканка из артишоков	358
Сельдерей и фасоль в сметане	358
Грибы в ароматном уксусе	359
Лук-шалот в сладкой глазури	359
Винегрет с «ленточками» из кабачков	360
Фенхель-гриль с тмином	360

Лук-порей в гриле с маслом и базиликом	361
Репчатый лук-гриль с маслом и базиликом	361
Кебаб из грибов и бананов	362
Кебаб из грибов с шерри	362
«Сверточки» с грибами	363
Репчатый лук со специями и зеленью	363
Красный лук с беконом	364
Перец с чесноком в гриле	364
Помидоры с луком и шалфеем	365
Морковь с апельсином и кардамоном	365
Морковь с кабачками	366
Морковь и петрушка в масле	366
Морковь с чабрецом и петрушкой	367
Морковь с апельсиновым соком и имбирем	367
Жареная морковь по-турецки	368
Не просто рататулли	368
Запеканка из кабачков со сливками	369
Лепешки из кабачков	369
Картофель по-бомбейски	370
Запеченный картофель	371
Картофель с помидорами	371
Картофель с кунжутом	372
Цветная капуста «тандури»	372
Цветная капуста с миндалем	373
Цветная капуста с кориандром	373
Цветная капуста в тесте	374
Картофельный пудинг	374
Потч («Горшочек»)	374
Овощной «бабл-энд-сквик»	375
Картофель с лимоном	375
Классические рецепты приготовления картофеля	
со сливками	376
Пастернак со сливками	377
Антибский картофель	378
Шведский картофель	378
Запеченные ломтики картофеля	379

Картофельные галеты	379
Плов из дикого риса с грибами	380
Капуста с чесноком	381
Репа в апельсиновой глазури	381
Обжаренные овощи	382
Брюссельская капуста с миндалем	382
Шпинат со сливками	383
Брокколи с чесноком и горчицей	383
Фасоль с репчатым луком и чесноком	384
Стручковая фасоль по-французски	384
Горошек по-французски	385
Горошек, обжаренный с чесноком	385
Брокколи и картофель «в кастрюльке»	385
Запеканка из артишоков и картофеля	386
Разогретая белая фасоль	386
Традиционно разогретые бобы	387
Фенхель, запеченный с помидорами	387
Стручковая фасоль с чесноком и соевым соусом	388
Праздничный кисло-сладкий лук	388
Репа с горчицей	389
Бхаджи с луком (индийское блюдо)	389
Пакора с картофелем (сильнообжаренные овощи в кляре по-индийски)	390
Простой плов	390
Пакора с овощами	391
Фигурные макаронные изделия	392
Свежие макароны на скорую руку	394
Дхал (индийское блюдо)	394
Рис с овощами	395
Жареный рис со специями	395
Рис с лимоном	395
Горошек со сливками	396
Зеленый лук и грибы с соевым соусом	396
Цветная капуста с карри и кокосом	397

Кабачки с сыром	398
Сладкий картофель с ореховым маслом	398
Грибы со шпинатной начинкой	399
Артишоки по-итальянски	399
Кукуруза-барбекью с маслом из лайма и чили	400
Сельдерей с орехами	401
Запеченный цикорий	401

Салаты и заправки к ним

Салат по-сицилийски	403
Салат «Алиса»	404
Салат царский, особый	404
Салат из морепродуктов по-сицилийски	405
Салат с творогом, замороженный	405
Салат из апельсинов с огурцом	406
Картофельный салат	406
Простой салат с макаронами	407
ТВ-ужин по-особому	407
Салат из зеленых бобов с орехами по-восточному	408
Восточный рисовый салат	408
Рисовый салат «Солнечный свет»	409
Салат с сыром «Фета» и пшеницей	409
Таббуле (французская закуска)	410
Яичный майонез	410
Яичный майонез по-средиземноморски	411
Салат «Валдорф»	411
Салат из баклажан	411
Горячий салат из чечевицы	412
Салат из артишоков и помидор	413
Салат из винограда и груш	413
Цветной салат	414
Салат из шинкованной капусты	414
Салат из шинкованной капусты с фруктами	415

Салат из капусты кольраби	415
Картофельный салат греческий	416
Салат с огурцами и грецкими орехами	416
Колечко из риса	417
Салат с огурцом и сыром «Фета»	417
Салат из бекона с яйцами и авокадо	418
Салат из сосисок	419
Салат из картофеля с соленой говядиной	419
Розовый салат из курицы	420
Курица «Гавайи»	420
Винегрет с сыром и помидорами	421
Салат с диким рисом	422
Салат из макарон с овощами и тунцом	422
Майонез-карри с курицей и макаронами	423
Мексиканский салат с авокадо	424
Макароны с креветками	424
Подогретый салат с помидорами, зеленью и макаронами	425
Основной соус-майонез	426
Майонез-карри	426
Майонез с сыром «Блю»	427
Красный майонез	427
Майонез со свежей зеленью	427
Майонез с эстрагоном	427
Легкий майонез	428
Салат с морковью и апельсином	428
Салат из бобов-ассорти	428
Зеленый салат-ассорти	429
Простой рисовый салат	429
Салат из тунца и макарон	429
Салат с помидорами и луком-резанцем	430
Цацики	430
Салат «Драгоценный»	430
Салат с сыром «Фета» и репчатым луком	430
Картофельный салат особый	431
Салат «Супер-особый»	431

Соусы	431
Французский соус	431
Соус «Провансаль»	432
Заправка для винегрета	432
Оливковый соус	432
Соус «Пикантный»	433
Соевый соус-заправка	433
Соус «Тысяча островов»	433
Кисло-сладкий соус	434
Бабушкин соус	434

Легкие закуски (перекус)

Мадам Крое	435
Острые грибы	436
Макаронный шедевр	436
Хрустящий картофель	437
Круассан с колбасой и сыром	437
Круассан с сыром, чесноком и зеленью	438
Круассаны с сыром и грибами	438
Пицца с сыром и помидорами	439
Пицца с ветчиной и грибами	439
Яйца с овощами	440
Острые картофельные оладушки	440
Хлеб с сыром по-французски	441
Хлеб с сыром по-датски	441
Тортилла (испанский омлет)	441
Фондю с сыром на скорую руку	442
Горячий хлеб с тунцом и чесноком	442
Гренки с сыром «Сомерит»	443
Яичный хлеб	443
Овощи, жаренные с яйцом	443
Паштет из сыра	444
Картофельные лепешки	444

Хрустящие сырныe кубики	445
Булочки-пицца	445
Колбасные суперрулетики	446
Бутерброды с лососем и соусом «Тартар»	446
Пита с начинкой	447
«Двухэтажные» бутерброды с сыром и апельсином	448
Пита с прохладной начинкой	448
Квадратики с маринованным огурцом	449
Вафли «Дэгвуде»	449
Французский батон с начинкой	450
Рыбные палочки по-американски	450
Тосты-гриль с маслом, сыром и огурцами	451
Бутерброды с индейкой и клюквенным соусом	451
Салатная пита	452
Ветчина с яйцами в соусе	452-
Второй завтрак по-индийски	453-
Омлет, который едят руками	453
Бургеры с сыром и колбасой	454
Бутерброды с запеченными бобами и сыром	454
Бутерброды-карри с курицей	455
«Лающие» хот-доги	456
Молочные тосты с яйцом и грибами	456
Открытые тосты по-немецки	457
Пита с грибами и творогом	458
Пита с сардинами, бобами и специями	458
Пита с зеленью и яйцом	459
Тосты с сыром и ананасом	459
Пицца с картофелем	460
Пицца на завтрак в любое время	460

Соусы, подливки и ароматное масло

Томатный соус быстрого приготовления	
по-итальянски	461

Основной белый соус	462
Основной сырный соус	462
Соус-коктейль	462
Свежий томатный соус	463
Острый томатно-апельсиновый соус	464
Густой южный соус	464
Йогуртово-мятный соус	465
Йогуртово-горчичный соус	465
Соус к барбекю	465
Соус-барбекю на все случаи	466
Соус из авокадо	466
Чесночный соус с зеленью	467
Сливочный соус с эстрагоном	467
Пикантный горчичный соус	468
Горячий индонезийский арахисовый соус	468
Китайский соус быстрого приготовления	469
Очень сладкий яблочный соус	469
Подливка из тунца	470
Средневосточная подлива	470
Подливка из бренди и сыра «Блю»	471
Томатная подливка	471
Подливка с мятой и сметаной	472
Лимонная подливка с зеленью	472
Подливка с сыром и огурцом	472
Райта (охлажденный огуречный соус по-индийски)	473
Имбирная подливка	473
Подливка из йогурта с сыром «Блю»	473
Арахисовая подливка	474
Подливка-чили с йогуртом	474
Еще несколько рецептов подливок	474
Интересные рецепты с сырыми овощами	475
Паста из шпината и орешков кешью к макаронам	476
Соус «Песто»	476
Паста из миндаля с зеленью к макаронам	477

Багна Кауза	478
Топенаде	478
Томат-паста к макаронам	479
Масло с чесноком	480
Паста из маринованного сладкого перца с оливками	481
Темное масло	482
Масло с чесноком и эстрагоном	482

Горячие десерты

Карамельные яблочки	483
Теплые лепешки с вареньем или медом	484
«Пьяные» груши	484
«Жалюзи» (французские слоеные пирожные)	485
Яблочный штрудель	486
Фруктовые «посылочки»	486
Штрудель с грушей и имбирем	487
Яблочно-смородиновая крошка	487
Сливовая шарлотка	488
Рисовый пудинг	489
Шоколадный рисовый пудинг	489
Фруктовый рисовый пудинг	489
Яблочные мюсли	490
Рулетки с грушево-шоколадной начинкой	490
Запеченные яблоки с клубникой	491
Яблоки, запеченные с фруктами и орешками	492
Бананы с шоколадом	492
Ананасовые оладьи	492
Яблочные оладьи	493
Медово-хлебный пудинг	493
Фруктовый острый хлебный пудинг	494
Грейпфрут-гриль	494
Персики с изюмом, запеченные до хрустящей корочки	494
«Аляска»	495

Шарлотка из ревеня с кремом	496
«Дрейфующие острова» из ананаса	496
Перевернутый ананасовый пудинг	497
Груши со сливками и ликером	498
Кебаб из апельсинов с каштанами	499
Дыня с имбирем	499
Открытый пирог из груш с миндалем	500
Шоколадно-грушевый пирог	500
Персики со взбитым белком	501
Пицца с грушей в сахарном сиропе	502
Пицца из яблок с корицей в сахарном сиропе	503
Яблоки ко дню святого Валентина	503
Креп сюзет (десертный блинчик с ликером)	504
Основа для блинчиков	504
Бананы с бренди	505

Холодные десерты

Черная смородина с яблоками	506
Шоколадный восторг	507
Несложный шоколадный мусс	508
«Пьяный» шоколадный мусс	508
Греческий йогурт с сюрпризом	509
Лимонная мечта	509
Клубника с персиками «Романофф»	510
Банановый пирог	510
Тропический восторг	511
Взбитые сливки с вином и сахаром и клубника	511
Ягоды с сыром	512
Бисквит на скорую руку	512
Летний пудинг	513
Летний пудинг (круглый год!)	513
Ревень с хрустящим имбирным печеньем	514
Персики с кремом	514

Кассата по-итальянски	515
Медово-ореховый «взрыв»	515
«Карибская прохлада»	516
Горка из изюма с ромом	516
Шоколадный рисовый пудинг с вишней и сливками	517
Шоколадно-лимонный пирог	517
Черносмородиновый мусс	518
Сырный пирог с клубникой	518
Сырный пирог с апельсинами и шоколадом	519
Тирамису (греческий десерт)	520
Апельсины с виски и со взбитыми сливками	520
Рулет из шоколада с бренди	521
«Полено» из печенья	522
Имбирно-апельсиновое «полено»	522
Алый салат	523
Шоколадный пирог	523
Норвежские взбитые сливки	524
Яблочно-апельсиновое крем-брюле	524
Апельсины с йогуртовым соусом	525
Пирог с вареной сгущенкой	526
Шоколадный торт «Тома»	526
Карамель со сливками	527
Гулаб джалун (турецкое печенье с розовой водой)	528

Хлеб и выпечка быстрого приготовления

Питы с зеленью	529
Чесночный хлеб	530
Булочки с чесноком	530
Горячий батон с зеленью	530
Горячий хлеб с грецким орехом	531
Пресные лепешки из овсяной муки	531
Блинчики из ржаной муки по-шотландски	532
Блинчики из пшеничной муки по-шотландски	532

Чapati (индийские пресные лепешки)	533
Пури (индийские «дутые» лепешки)	533
Лепешка с сыром и ветчиной	534
Луково-картофельная лепешка	534
Легкий в приготовлении кофейный хлеб с орехами	535
Йогуртовые лепешки с начинкой	536
Йогуртовые лепешки с зеленью	536
Лепешки особые	537
Фруктово-апельсиновый хлеб	537
Бразильский хлеб	538
Фруктовая горячая сдоба к завтраку	538
Банановый хлеб с каштанами	539

Торты, печенье и конфеты

Торт «Все-в-одном»	540
Шоколадный торт	541
Кофейный торт	541
Морковный торт	541
Шоколадный торт, не требующий выпечки	542
Французское пирожное со сливками на скорую руку	543
Печенье из шоколадных батончиков	543
Медово-арахисовые квадратики	544
Шоколадные к'вадратики	544
Тонкие хрустящие лепешки из овсяной муки	545
Пирожные из ломаного печенья	545
Овсяные квадратики с малиной	546
Жевательные батончики с абрикосом	546
Французские тосты с корицей	547
Шоколадно-фруктовые хрустящие пирожные	547
Хрустящие батончики без выпечки	548
Печенье, которое легко готовится	548
Печенье из мюсли	549
Овсяное печенье	550

Печенье с семечками	550
Шоколадное печенье	550
Тутти-фрутти (печенье)	551
Кофейное колечко	551
Торт из кофе-мокко, печенья и грецких орехов	552
Торт с тмином	552
Торт из каштанов без выпечки	553

Напитки

Горячие пунши	554
Рецепт доктора Джонсона	554
Викторианский молочный пунш	555
Теплый стаканчик сидра	555
Согревающий напиток	556
Летние прохладительные напитки	556
Пунш из красного или белого вина	556
Сухое вино с лимоном	557
Бокал «Сомерсет»	557
«Виноградный звон»	557
Прохладительный напиток с манго	558
Клубничный пунш	558
Персиковый пунш	559
Пунш плантатора	559
Любимые фруктовые напитки	559
«Черный страж»	559
Освежающий напиток из фруктов	560
«Закат»	560
Коктейль из трех фруктов	560
Послеобеденные напитки	561
Яичный напиток с коньяком	561

Золотистый чайный пунш	562
Галльский кофе	562
Ирландский кофе	562
Кофе «Калипсо»	563
Итальянский кофе	563
Шоколадный комфорт	563
Молочный коктейль с бананами	563
Гавайский кофе со льдом	564

Словарь малоизвестных кулинарных терминов и продуктов	
питания	565

Издание для досуга

Хамфриз Кэролин

1000 РЕЦЕПТОВ НА СКОРУЮ РУКУ

Издание второе

Перевод *Н. Г. Суховой*

Ведущий редактор *Е. М. Гончарова*

Художественный редактор *А. М. Кузнецов*

Технический редактор *С. С. Коломеец*

Компьютерная верстка *Е. Г. Иванов*

Корректор *З. А. Тихонова*

Подписано в печать 16.09.2002. Формат 70×100/32.

Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.

Печ. л. 19. Усл.-печ. л. 24,7. Доп. тираж 10 000 экз. Заказ № 5769.

Гигиеническое заключение

№ 77.99.02.953.Д.001657.03.02 от 18.03.2002 г.

ООО «Издательство “Айрис-пресс”»

113184, Москва, ул. Б. Полянка, д. 50, стр. 3.

Отпечатано в полном соответствии

с качеством предоставленных диапозитивов

в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»

143200, г. Можайск, ул. Мира, 93



● Вы вернулись домой после работы, и нужно быстро приготовить ужин из того, что есть под рукой.

● Неожиданно зашли друзья, а у вас ничего нет к чаю.

● Сын пришел с гулянья с ватагой друзей. Как быстро и без особых хлопот утолить их «волчий аппетит»?

В этой замечательной книге вы найдете 1000 способов решить эти и подобные им проблемы.

Просто удивительно, что можно приготовить за полчаса:

- экзотический сырный суп
- живописный мексиканский салат из овощей
- ароматную курицу в фольге
- ореховые бургеры
- викторианский молочный пунш
- открытый яблочный пирог и т. д. и т. п.

Приятного вам аппетита!

ISBN 5-8112-0193-1



9 785811 201938